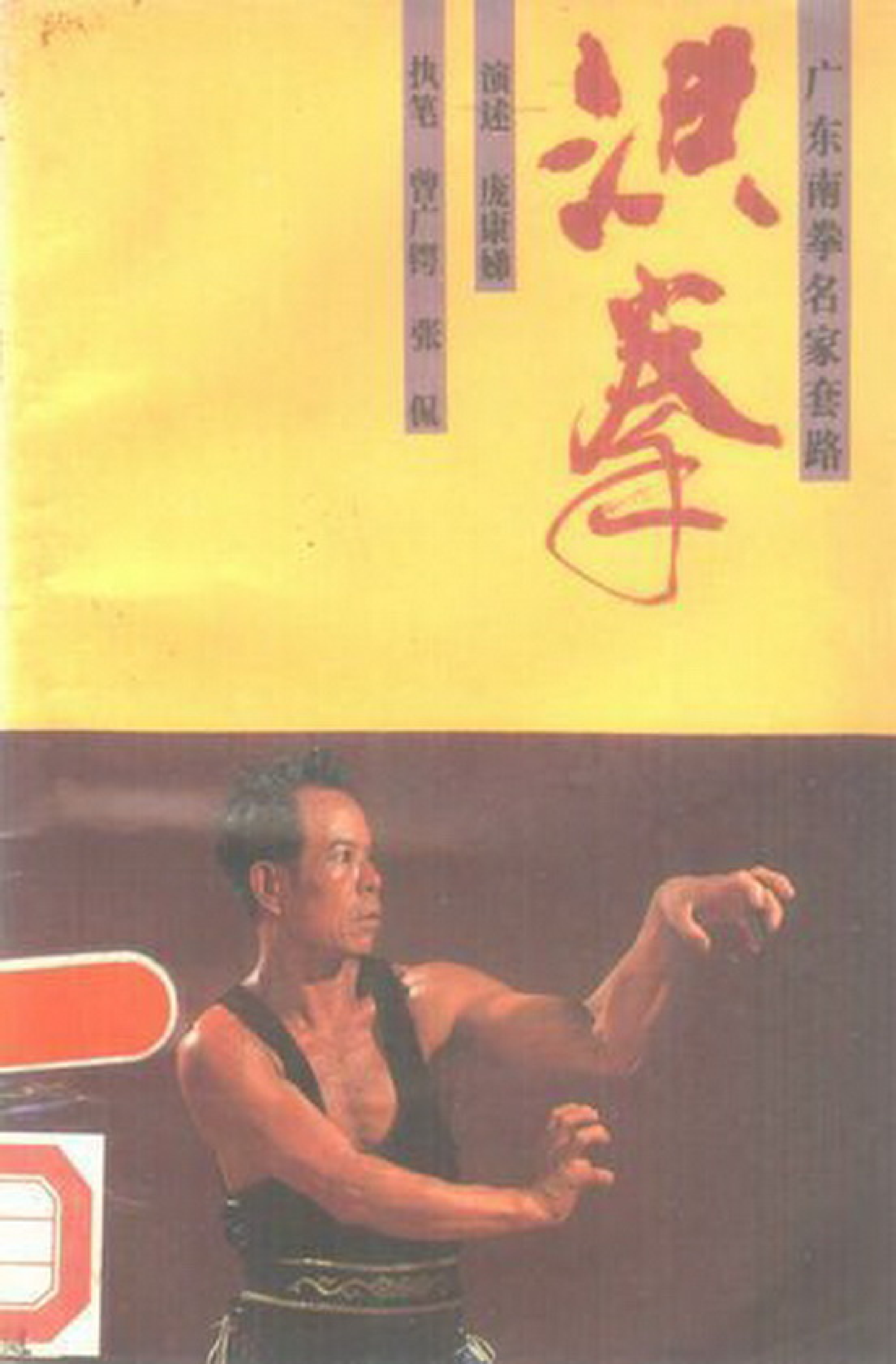

广东南拳名家套路
洪拳

出版说明

广东南拳素有"五大名家十三名拳"之说。《广东南拳名家套路》正是一套专门介绍广东南拳精粹的系列丛书。丛书将按拳种分册出版。每册介绍一个拳种，内容包括：拳种的历史和特点，基本动作，套路动作和攻防练习等。

本书是《广东南拳名家套路》丛书之一，它着重介绍该拳的高级拳术套路和主要散手动作。每本书均由著名拳师亲自演述，全部采用照片拍摄拳师的连贯套路动作，并附有动作示意图和简略文字说明。

本套丛书对发掘整理广东民间武术遗产，发展武术运动，增强人民体质都有帮助。

本套丛书得到广东省体育运动委员会副主任曾昭胜和广东省武术发掘整理小组组长黄鉴衡的指导和帮助，特此致谢。

前　　言

南拳，是中国武术的一个组成部分。它是我国传统的民族体育运动项目之一，是广大劳动人民在长期劳动生产和战争实践中创造出来的，是我国南方独特的一宗文化遗产。

中国武术历史悠久，南拳源远流长。据《拳经》里说："吾国技击之学，发端于战国，昌明于唐宋，盛极于明清。"时到明朝，我国武术活动已在民间广泛传播，武术的套路运动随着技术的发展，逐渐形成了各种流派。

据《小知录》记载，在明代有"使拳之家十一"、"使枪之家十七"。其拳有"赵家拳"、"南拳"、"勾挂拳"、"披挂拳"……。可见，南拳在四百多年前已被载入史册。

南拳是中国武术中的一个流派。拳家常有"南派"与"北派"之说。一般说来，长江以北多打北派——长拳；长江以南多打南派——南拳。南拳流行于我国的广东、广西、福建、湖南、湖北、河南、江西、江苏、浙江等省区，它在各地逐渐形成了各具风格的或各具不同特色的拳种。例如：湖南的南拳有巫、洪、薛、岳四大家；湖北的南拳有洪、鱼、孙、孔、字五大家；广西的南拳有周家拳、居龙拳、小策打等拳种；福建的南拳有五祖拳、白鹤拳、青龙拳和梅花桩等拳；浙江的南拳有洪拳、黑虎拳、金刚拳和四大金刚拳等；江西的虎拳和四川的余拳，同属于南拳范畴。广东的南拳，除拳书里说的"洪、刘、蔡、李、莫"是"五大名家"外，还有蔡李佛拳、虎鹤双形拳、侠

家拳、白眉拳、咏春拳、南枝拳、儒拳、佛家拳、刁家教、朱家教、岳家教、昆仑拳及练手拳和练步拳等较为流行，被称为十二名拳。南拳的共同特点是拳势刚劲，步法稳固，上肢动作较多。南拳发劲有力，发力有声，有的人概括为：以象形为势，以意为神，以气催力，落地生根，发力刚劲，有较浓厚的攻防意识。

广东南拳是怎样产生和发展起来的呢？据《少林拳术秘诀》里说，广东南拳是高要人蔡九仪首传的。它说："粤中之少林术，传自蔡九仪。蔡为一贯高足，本粤之高要人，崇祯时，以武科起家，为洪经略承畴之军令承宣官。洪降清，蔡遁匿于少林中，受技于一贯禅师，最长超拳术，且精腿法，能飞跃寻丈以外，疾如鹰隼，人不易防。其及门弟子，以麦氏、莫氏为最。二人皆顺德人，不知其名。蔡殁十余年，两氏各专心致意于师法，遂为粤东技击泰斗。"然而，广东南拳的起源，又似不限于明代。广东古称南海，秦朝设为郡县。后来逐渐移民南下，当金兵入侵，宋室南迁时尤为显著。如今梅县尚流行的"流民拳"，相传就是那时从河南传到广东来的。

从大量的传说看来，广东南拳多是从邻近的省市传进来的，大抵自北而南，到了广东落地生根，便形成了具有地方特色的流派。梅县的刁家教是从江西传来的；岳家教是从湖南传来的；汕头的南枝拳、惠阳的莫家拳、广州的咏春拳是从福建传来的；丰顺的昆仑拳来自河南；广州的白眉拳和侠拳来自四川峨眉山；广州的孔门拳则来自湖北……。

时至今日，广东南拳在省内的各个地区，已演变成为多种拳种和拳术流派。如汕头地区有薛江仔派，刘凤山派，连城派，两仪派，罗浮山派，南枝拳等；梅县地区有刁家

教，岳家教，李家教，钟家教，朱家教等；惠阳地区有莫家拳，蔡家拳，刘家拳等；佛山地区有蔡李佛拳，虎鹤双形拳，伏虎拳，二龙争珠等；肇庆地区有咏春拳，梅花拳，小四门，大四门等；韶关地区有少林拳，入卦中掌，单坐拳，七步拳，花拳等；湛江地区有洪拳，儒拳，蔡拳，五形拳，十形拳和猴拳等。广州市是省会所在地，历来是政治、经济和文化的中心，南拳拳种除洪、刘、蔡、李、莫五大名家外，还有侠拳、白眉和佛家拳等。此外，海南岛的洪拳和黎、苗等少数民族的虎豹拳、蛇拳等，都是从湛江和汕头传过去的。

广东南拳虽然多种多样，但它们的基本要求是共通的：在手法上，上肢动作较多，劲力突出；在身法上，俯仰吞吐，靠搠闪转；在步法上，四平八正，落地生根。它们的特点是：刚劲有力，步稳势烈，大呼吸，显于外，发力有声，发声以助发力。有的则发展为擅发短劲，快速攻防，以速度力量为主。南拳打练起来，气势磅礴，威武雄壮，大有"呼喝则风云变色，开拳则山岳崩颓"之势。经常从事南拳练习，有利于提高攻防技术，也有利于增强身体素质。

广东南拳深受广大群众的喜爱，它不但在省内城乡有着深厚的根基，就是在香港、澳门，在东南亚一带都有广泛的影响，享有较高的声誉。然而长期以来，在广东南拳数以百计的拳械套路中，已写成书公之于世的，真似凤毛麟角，而脍炙人口的"洪、刘、蔡、李、莫"五大名家，竟没有一家是有专书介绍的，其它更不用说了。长此下去，各种传统拳械套路就有失传的危险。为使广东南拳传统拳械套路免于湮灭，尽快地发掘、整理好这份宝贵的文化遗产，使它在新的历史时期里发扬光大，为丰富人民群众的

文化生活和增强人民的健康造福，我们准备在三五年内逐步把广东南拳中的“五大名家”“十三名拳”发掘整理出来，从中择取优秀的拳术套路，作为广东南拳名家套路系列丛书出版。

我们在发掘整理广东南拳名家套路，编写出版这套系列丛书时，力求做到“真、精、高”三个字。“真”就是所有选编的拳术套路一定是真传；采用的照片及图解和文字都要准确真实地再现这种拳术套路。为此，我们专门聘请各家各派中著名的武术拳师，在他们指导下进行编写，并由他们现身说法进行图解。“精”就是所选用的套路都经过专门的整理和挑选，其中不少拳术套路，都是曾在全国武术比赛中获奖，或被专家称为有代表性的优秀套路。同时，在编写上要求文字精练，图解准确，版面清新。“高”就是指所选编的套路均是各家各派中的高级套路，一般的初级套路和中级套路均不列入选编之中。

广东南拳名家套路系列丛书按拳种分册出版。每册介绍一个拳种。内容包括：拳种的历史和特点，基本动作，套路动作和攻防练习等四个部分。

发掘整理祖国的武术遗产是一件紧迫的任务，也是一件很有意义的工作，它得到了广东省体育运动委员会的高度重视，得到了广东人民出版社的大力支持。我们祝贺这套广东南拳名家套路丛书的出版，并祝愿它在继承和发扬南拳这一宝贵文化遗产中贡献出绵薄之力。

曾昭胜　黄鉴衡

目　录

一、洪拳概述
二、基本动作
三、拳术套路
四、攻防练习



一 洪拳概述

洪拳为广东五大名拳之首，最初只流传于广州、佛山、湛江和韶关等地。

据传，福建泉州少林寺被清兵火烧后，少林弟子洪熙官被迫流落广东，隐居于广州大佛寺。他一面收徒授艺，一面继续从事“反清复明”的秘密活动。他教的拳术，就被后人称为“洪拳”。也有人说洪拳是在反清复明斗争中民间推行的一种拳术。洪拳经过二三百年的流传，其影响已经不限于广东一地，福建、湖北、湖南、江西、江苏和浙江一带，都先后传入洪拳，至今仍盛行不衰。

广东洪拳的内容，包括铁线拳、三进拳、二龙争珠、夜虎出林等套路；较高级的套路则有五形拳和十形拳。十形拳包括龙、蛇、虎、豹、鹤、狮、象、马、猴和彪等套路。本书介绍的洪拳是十形拳中的虎形拳，它是一种最富传统性也是流传最广的洪拳套路。书中图解的表演者庞康娣年已近六旬，他七岁开始练拳，曾拜洪拳名师黄国龙和陈富南为师。经过几十个寒暑的锻炼，功架深厚，功夫老到。1979年被选为广东省武术代表，出席在太原召开的全国武术观摩大会，他的表演获得优秀奖。

虎形拳是由模仿老虎在觅食中的动作，配合以武术中的拳法、掌法、腿法等编排面成的。套路结构紧凑，动作快慢兼备，拳、掌、桥法运用较多，腿法较少。手型有拳、掌、指和爪。步型有四平马、单支马和吊马等。手法包括

挑、冲、推、挂、标、扫、盖、捋、抓以及若干肘法。虎形拳动作幅度较小，注重近身打法和拿法，套路较长，动作的重复较多，路线开阔而对称。同一个动作分左右式出现，左右开弓，是这套虎形拳套路的特色。人们时常练这套拳术，可协调肢体，增强体力，从而达到强身健体的目的。

学拳习武都要从基本功开始练习，循序渐进。学洪拳亦如此。基本功包括桩功（俗称“扎马”）、桥功、腰功三大类。“未学功夫先学扎马”就是要重视下肢在运动中的稳固性，从而保证上体的稳定性。拳中的一招一式，基本都是在下肢动作完成和稳定后完成的。锻炼下肢的稳定性，桩功练习是主要手段。练习时除静止桩功外，还可配合桩型变换，桥马合练等多种练习。在训练身体稳固性的同时也应锻炼上下配合的协调性。

桥法是上肢动作的总称，拳法中的冲、推、扫、挂或是格、架、拨、拦，都是桥法的具体体现。桥手敏捷才有强劲的攻击力；同时又要步法坚实，才能抵挡和消解外来的攻击。练习桥法，有冲、挑、摆、鞭和插等方法，也可配合步法进行练习。

腰，是连接人体上下肢两个部分的枢纽。腰肢动作的协调与否，往往直接影响到动作的质量。腰肢动作呆板笨拙，打起拳来也会显得生硬呆板。练习腰功的方法，一般有前后下腰、拧腰和涮腰等。

一套拳练得好坏，与多方面因素有关。手型手法，步型步法的运用是否合乎要求，身法眼神配合是否得当，以及劲力是否充沛，这些都是衡量套路演练的标准。应该做到身、眼配合得宜，眼随手动，身随步移，眼神应与动作配合，做到手到眼到，切勿左顾右盼。

运气发声，以声助威，是洪拳的独特之点。呼喝发声可增加现场气氛，给人以威武雄壮之感。借助发声还可排吐肺中积气，调整呼吸，这对改善呼吸循环系统，能起到良好的作用。

二　基本动作

拳术套路是由基本动作组成的，掌握基本动作，可为学习拳术套路创造有利条件，并为提高技术水平打好坚实的基础。

洪拳重桥马，要求马步扎实，稳扎稳打；桥手刚劲有力，有斩钉截铁之功。本书着重介绍六个基本动作：弓步挑打，马步蝶掌，马步穿手顶肘，穿手回马顶肘，弓步过肘和翻身挑打。其中弓步、马步、挑打、蝶掌和顶肘是基本动作的关键。初学者首先要学好这些基本动作，然后学习拳术套路。这样才能收到事半功倍的效果。

1. 弓步挑打



1 预备式

左弓步右冲拳。

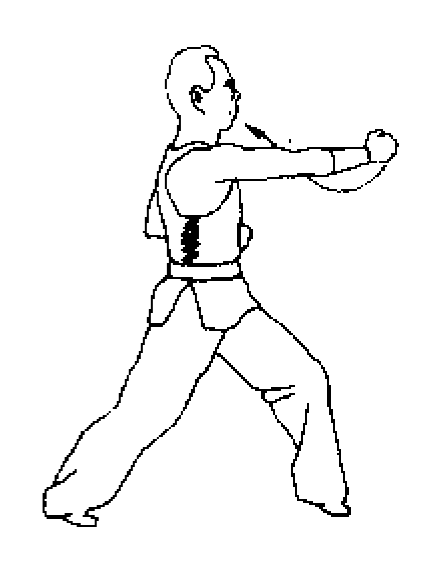


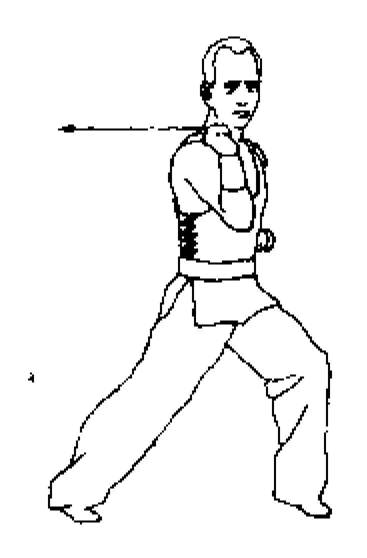
2 步型不变，右拳臂边外旋边屈肘，经左向右肩上方弧形挑格。

［注］动作图解虚实线说明：

实线——表示右手、右脚下一个动作的路线；

虚线——表示左手、左脚下一个动作的路线。



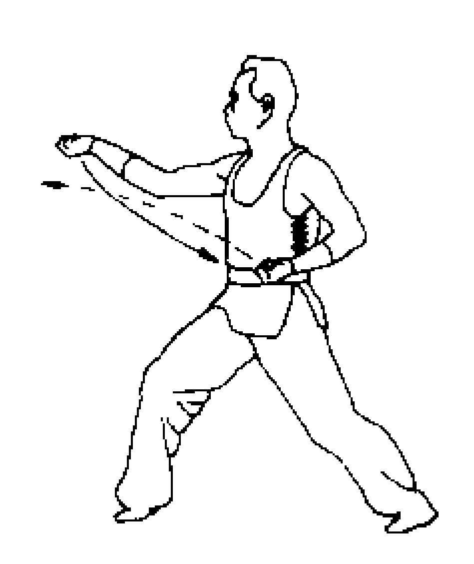


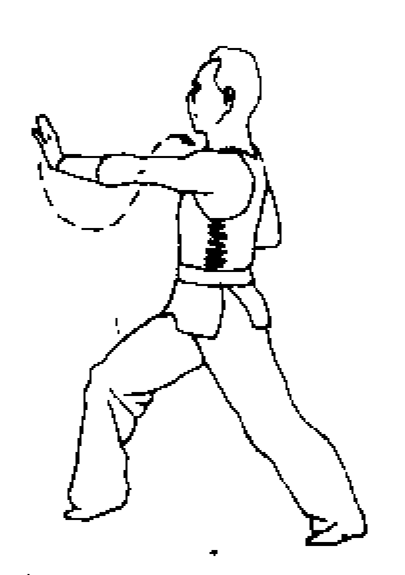


3　上动不停，身体右后转成右弓步。同时右拳向前伸出，高与肩平。



4　上动不停，左拳变掌（也可不变）向前击出成立掌，右拳随之屈肘收回腰间。



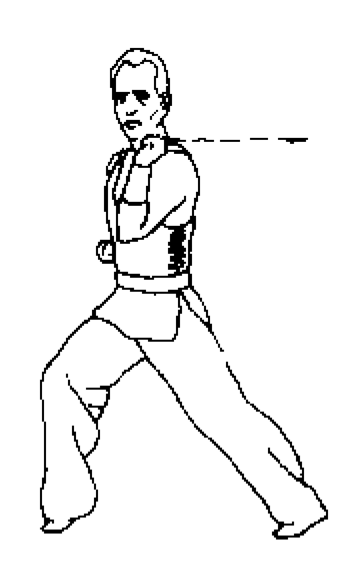


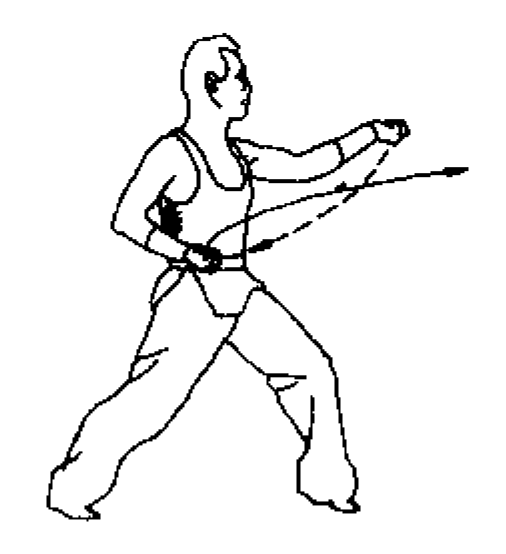


5　步型不变，左掌变拳，臂边外旋边屈肘，经右向左肩上方弧形挑格。



6　上动不停，身体左后转成左弓步。同时左拳向前伸出，高与肩平。





2. 马步蝶掌

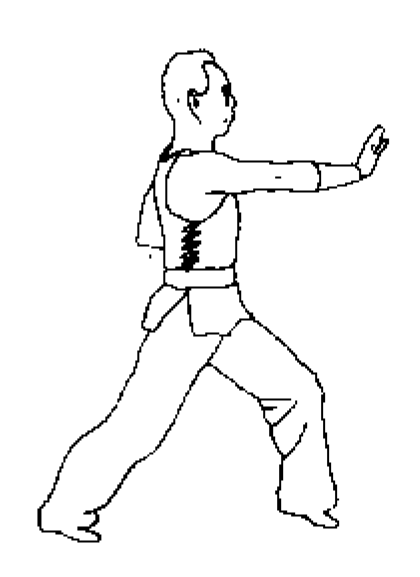


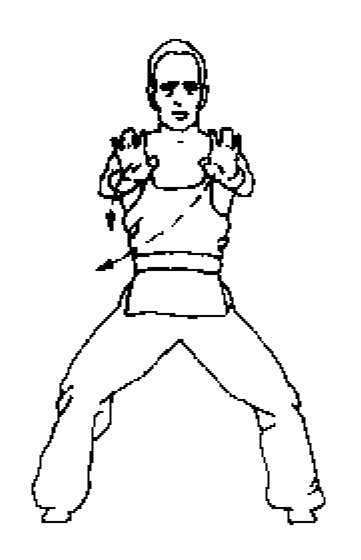
7　上动不停，右拳变掌（也可不变）向前击出成立掌。左拳随之收回腰间。



8　预备式

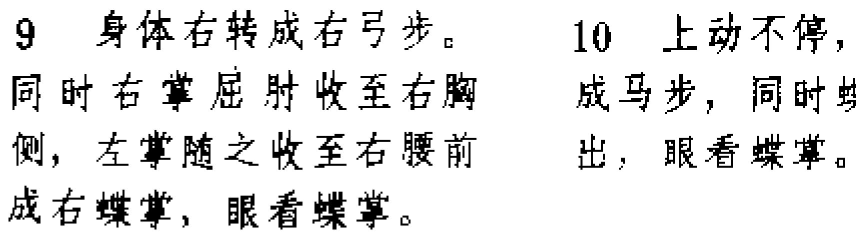
马步双推掌。





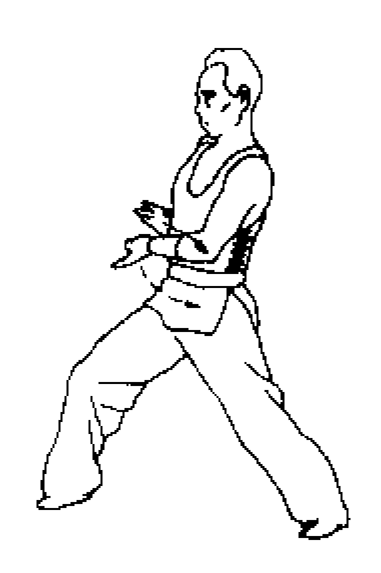


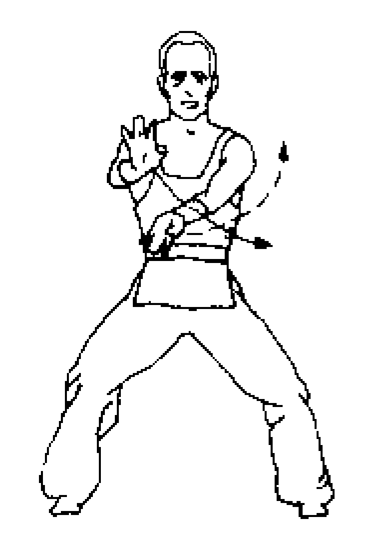


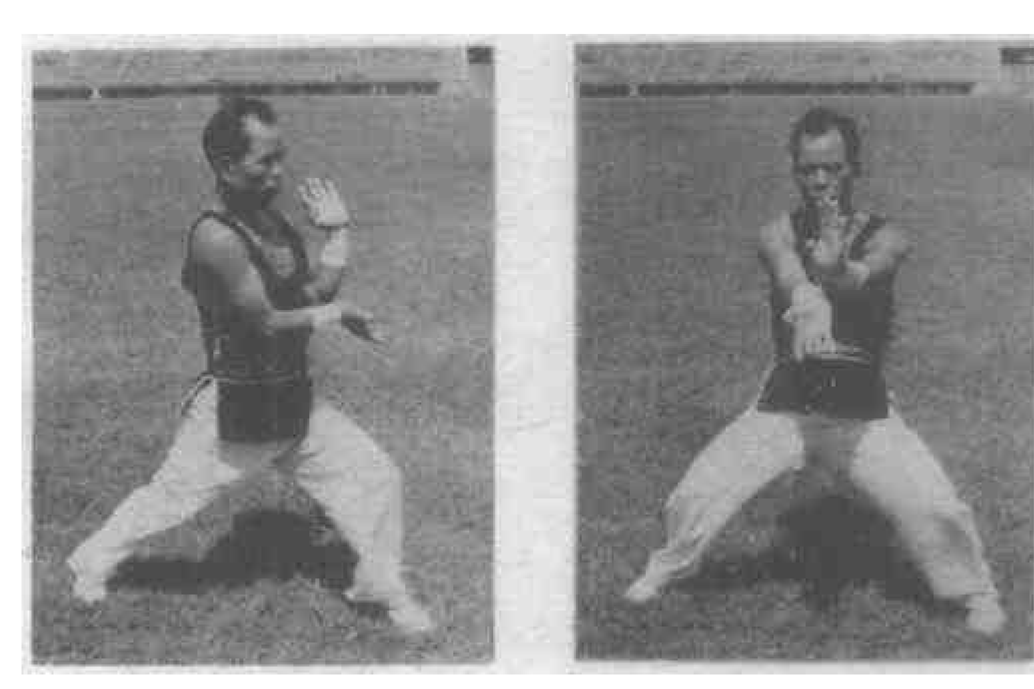


9　身体右转成右弓步。同时右掌屈肘收至右胸侧，左掌随之收至右腰前成右蝶掌，眼看蝶掌。

10　上动不停，身体左转成马步，同时蝶掌向前推出，眼看蝶掌。



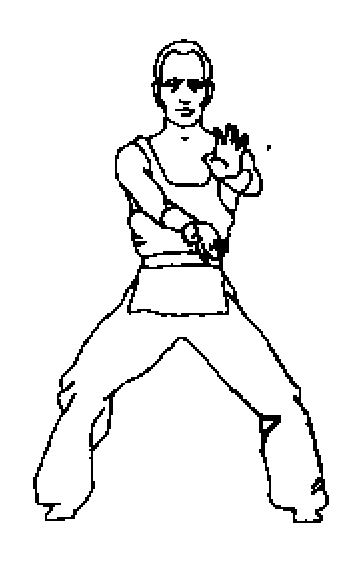




11　上动不停，身体左转成左弓步。同时两掌屈肘收回左侧成左蝶掌。眼看蝶掌。

12　上动不停，身体右转成马步。同时蝶掌向前推出。眼看蝶掌。





3. 马步穿手顶肘

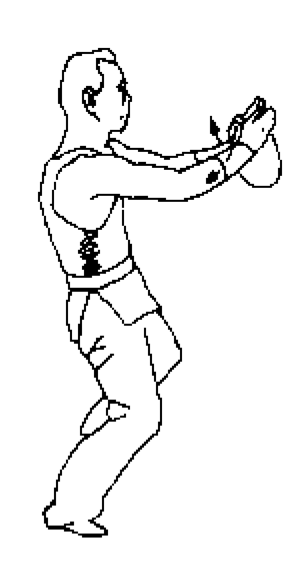


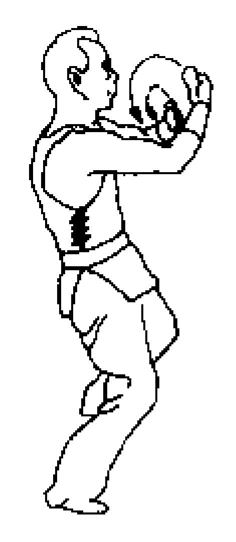
13 预备式

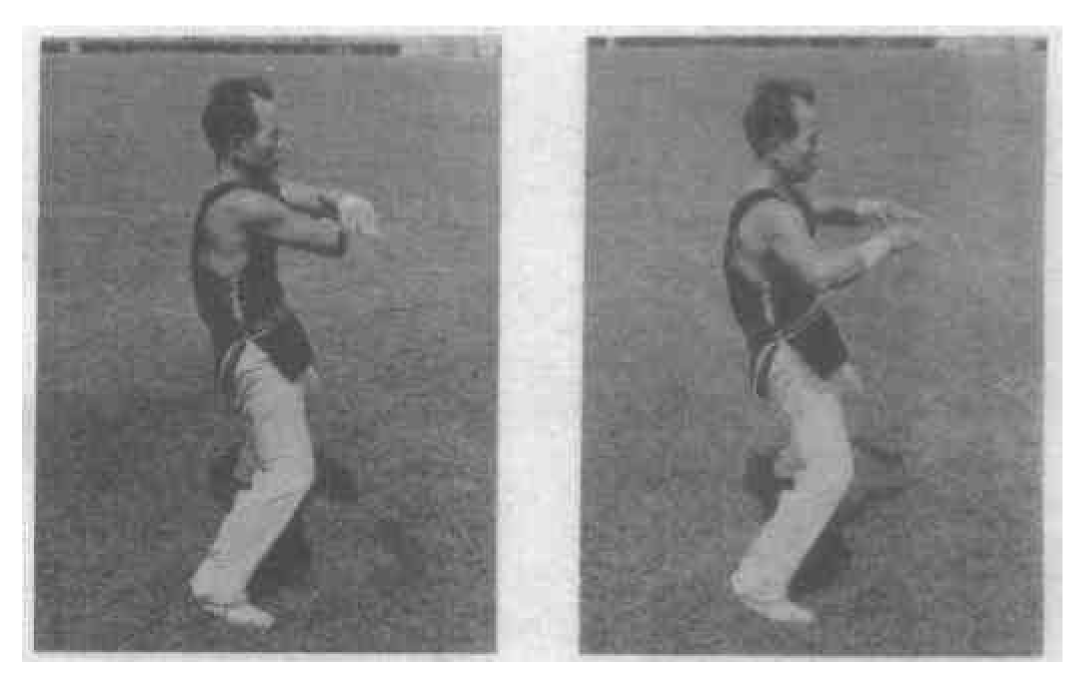
马步双挫掌。



14　左掌屈肘向右划弧，右掌屈肘，臂边外旋边顺时针绕行，从左小臂外侧向左上方穿出，与左臂成交叉。

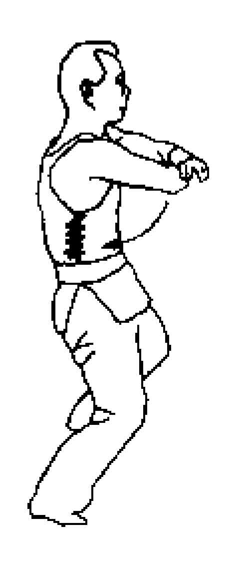


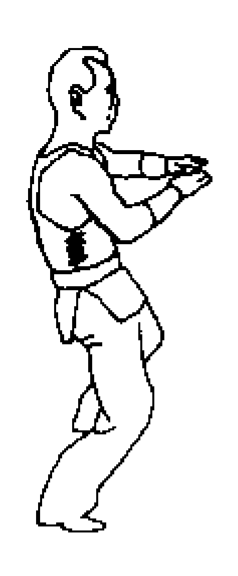




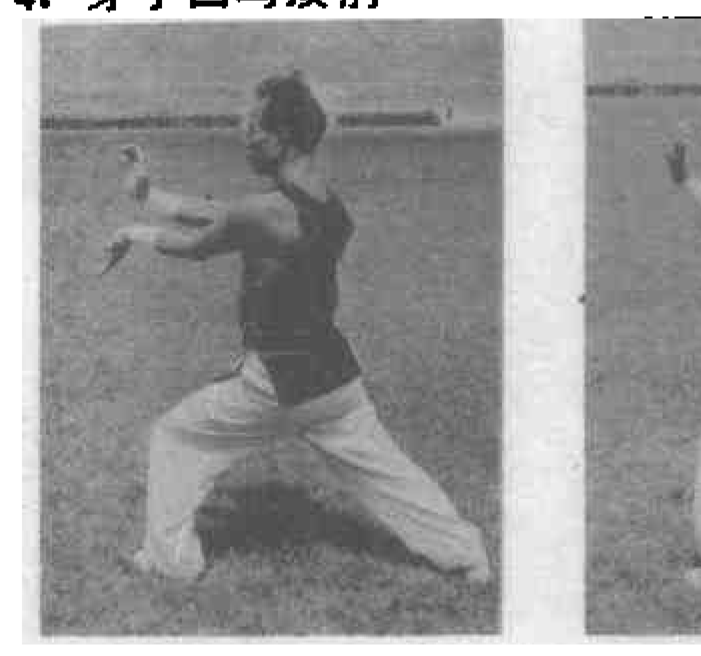
15　上动不停，两掌臂同时内旋经上向里弧形绕行，成掌心向下，右臂在下相交叉。

16　上动不停，两肘同时用力向外下斜线顶撞出去。





4. 穿手回马顶肘

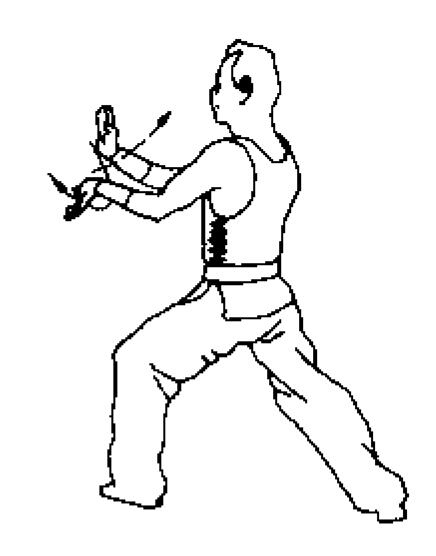


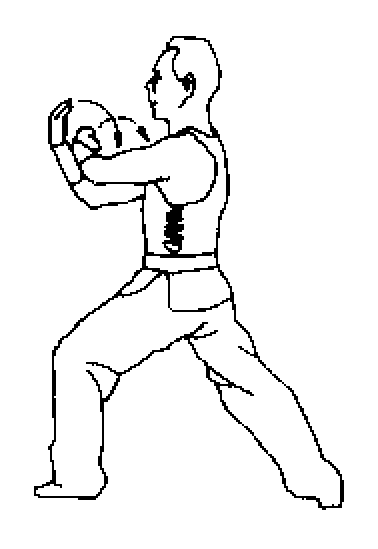
17 预备式

左弓步蝶掌。



18 左掌屈肘收至右胸前。同时右掌臂边外旋边屈肘顺时针绕行，经左小臂前向左上方穿出，与左臂成交叉。



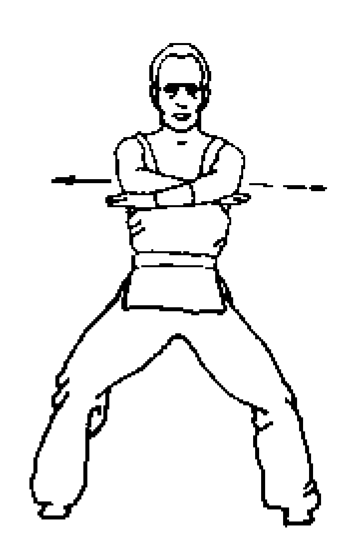


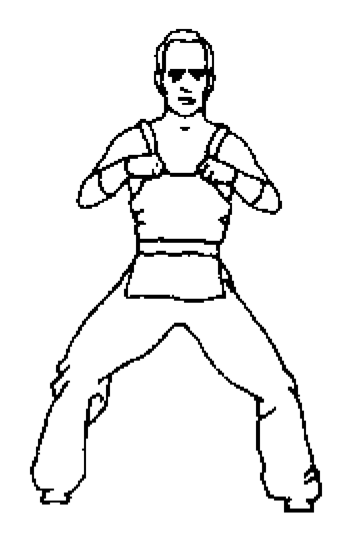


19　左腿后退一步，身体左转成马步。同时两掌臂内旋经上向里绕行，成掌心向下，左臂在外相交叉。



20　上动不停，两掌变拳。两肘同时向外顶撞。力达肘尖。





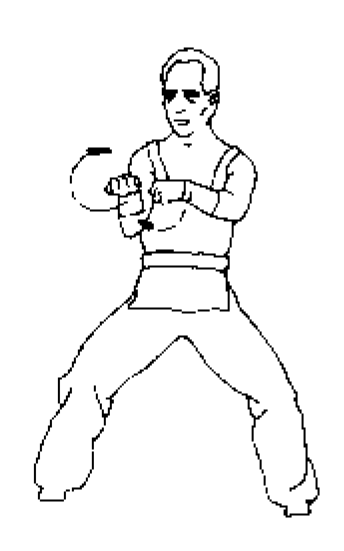
5. 弓步过肘



21 预备式
马步右抄拳。



22　右拳臂内旋逆时针弧形绕行半周，置于右肩前。与此同时，左掌臂外旋逆时针弧形绕行半周置于右拳下方。



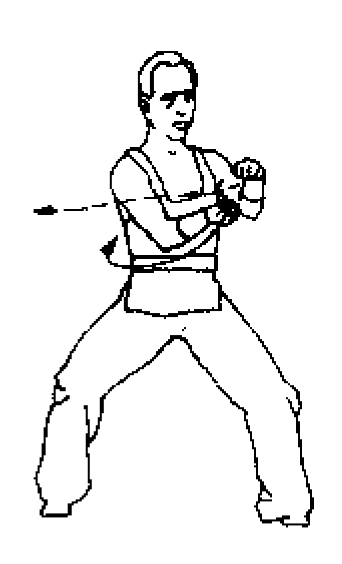


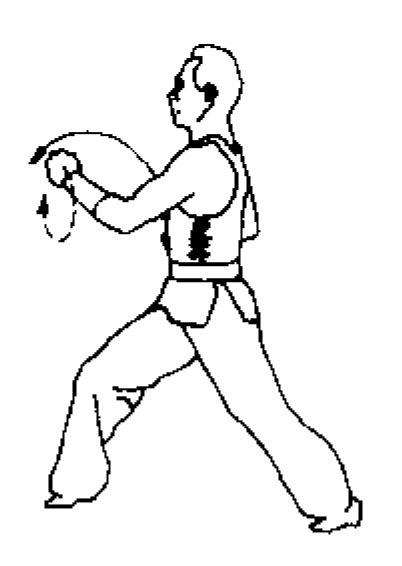


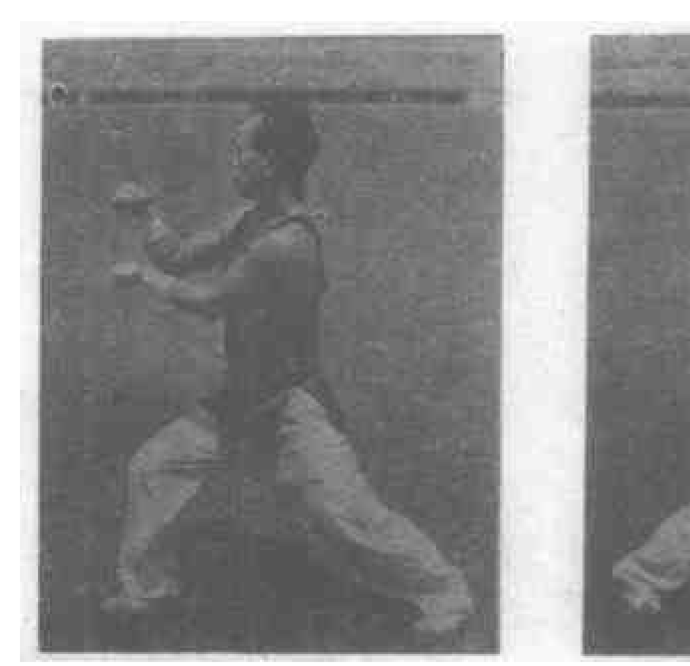


23　紧接上体稍左转，左拳经下向左划弧，臂内旋提至左肩前。右拳臂随之外旋经下向左划弧置于左拳下方。目视左拳。

24　身体徐徐右转成右弓步。随转体，左臂屈肘，以桡骨侧为力点经右小臂向前用力徐徐推送。右拳经左肘下收回腰间。





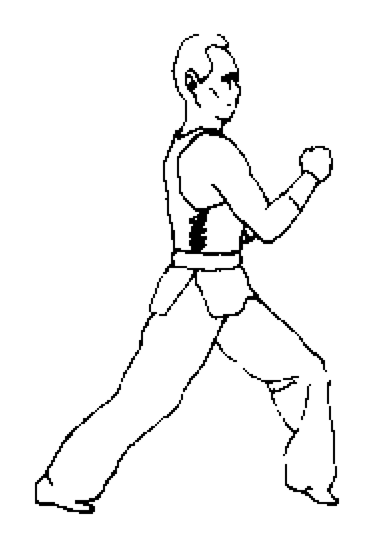


25　步型不变，左拳臂内旋，紧接外旋逆时针在体前绕行半周置胸前。同时右拳屈肘经右向左上弧形运行，置于左拳上方。



26　身体徐徐左后转成左弓步。同时右臂屈肘并以桡骨侧为力点经左小臂向前用力徐徐推送。左拳经右肘下收回腰间。





6. 翻身挑打

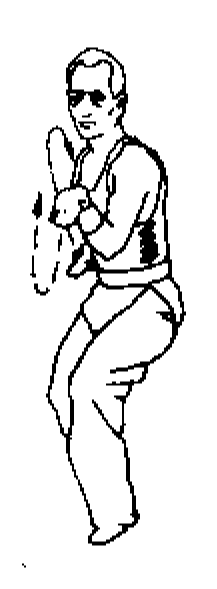


27 预备式

左虚步反压掌。



28 左脚提起，身体稍向右转。同时左掌经下向右后方绕行至右肩前，右掌随之向后向上绕行，眼看左侧。





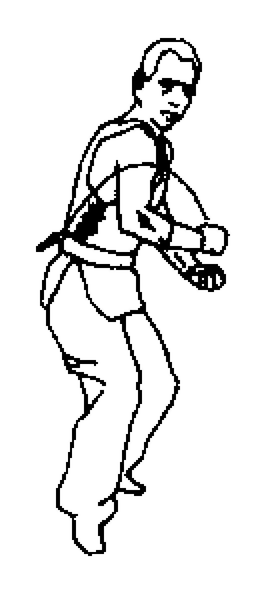


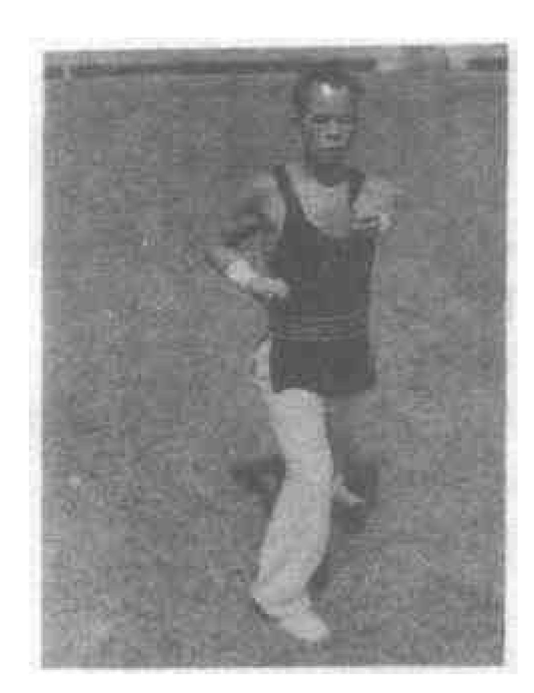
29　上动不停，右脚蹬地跳起腾空，身体在空中向左转180°。同时两掌顺势经上向左弧形绕行。



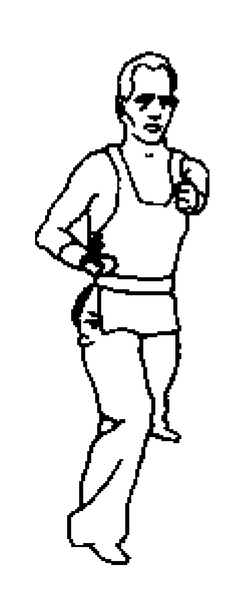
30　上动不停，左脚落地，右脚相继在右侧落地成右虚步。两掌顺势向下向左弧形绕行至腹前变拳。







31　身体右转成右弓步。同时右拳臂外旋向右肩外挑格，并顺势向前伸出。随即左拳向前冲出，与此同时，右拳收回腰间。



三　拳术套路

套路是拳术的主要内容。本套路，是洪拳中的虎拳。整个套路共分四段，由123 个动作组成。其内容包括多种不同的拳法、掌法、爪法、肘法和桥法；还有多种不同的步型、步法、脚法和腾空跳跃等动作。

步法有弓步、马步、跪步、虚步和并步；脚法有弹踢和震脚；跳跃有跃步、回身和转身；拳法有抱拳、冲拳、挂拳、劈拳和抄拳；掌法有推掌、蝶掌、撑掌、插掌、顶掌、劈掌和挫掌；肘法有过肘、顶肘和横肘；桥法有膀桥、挑打和脱手等动作。

练习拳术套路要循序渐进，持之以恒，学好一个再学一个，不可贪图快速，越级冒进。经常从事套路练习，可掌握拳术技术，提高身体素质，进而为学习攻防技术打下良好基础。

洪拳套路动作名称

预备式

1. 屈膝抱拳
2. 双插拳
3. 弓步双挂拳
4. 并步双插拳
5. 冲拳推掌
6. 双挂拳
7. 抱拳并步

第一段

8. 马步弹掌
9. 挑格撑掌
10. 云手推掌
11. 双插掌
12. 穿手挂拳并步
13. 左右挑打
14. 抄拳弹踢

15. 弓步过肘
16. 弓步挑打
17. 弓步虎爪
18. 弓步双推掌
19. 弓步照镜
20. 滚球马步顶肘
21. 弓步连环推掌
22. 跃步蝶掌
23. 穿手回马顶肘
24. 弓步挑打
25. 马步顶掌
26. 缠手虎爪
27. 连环插拳
28. 弓步双挂拳
29. 弓步膀桥
30. 弓步挑插掌
31. 捋手弹踢
32. 弓步双插掌
33. 马步蝶掌
34. 弓步连环插掌
35. 穿手挂拳
36. 挂拳并步

第二段

37. 左右挑打
38. 抄拳弹踢
39. 弓步过肘
40. 弓步挑打
41. 弓步虎爪
42. 弓步双推掌
43. 弓步照镜
44. 滚球马步顶肘
45. 弓步连环推掌
46. 跃步蝶掌
47. 穿手回马顶肘
48. 弓步挑打
49. 马步顶掌
50. 缠手虎爪
51. 连环插拳
52. 弓步双挂拳
53. 弓步膀桥
54. 弓步挑插掌
55. 捋手弹踢
56. 弓步双插掌
57. 马步蝶掌
58. 弓步连环插掌
59. 穿手挂拳
60. 挂拳并步

第三段

61. 震脚弹踢
62. 马步双扫拳
63. 弓步挑打
64. 马步脱手
65. 双挫掌
66. 穿手顶肘
67. 弓步双挫掌
68. 穿手顶肘
69. 回身劈掌
70. 马步顶掌
71. 穿手弓步挑插掌
72. 弓步虎爪
73. 弓步挑打
74. 并步抄拳

75. 震脚弹踢
76. 马步标扫拳
77. 弓步挑打
78. 马步横肘
79. 弓步双指
80. 弓步挑插指
81. 转身弓步挑插指
82. 虚步脱手
83. 上步劈掌
84. 转身虚步脱手
85. 翻身挑打
86. 跪步下劈拳
87. 跃步双插掌
88. 穿手挂拳
89. 转身挂拳并步

第四段

90. 震脚弹踢
91. 马步双打拳
92. 弓步挑打
93. 马步脱手
94. 双挫掌
95. 穿手顶肘
96. 弓步双挫掌
97. 穿手顶肘
98. 回身劈掌
99. 马步顶掌
100. 穿手弓步挑插掌
101. 弓步虎爪
102. 弓步挑打
103. 并步抄拳
104. 震脚弹踢
105. 马步标扫拳
106. 弓步挑打
107. 马步横肘
108. 弓步双指
109. 弓步挑插指
110. 转身弓步挑插指
111. 虚步脱手
112. 上步劈掌
113. 转身虚步脱手
114. 翻身挑打
115. 跪步下劈拳
116. 跃步双插掌
117. 穿手挂拳
118. 转身挂拳

收 势

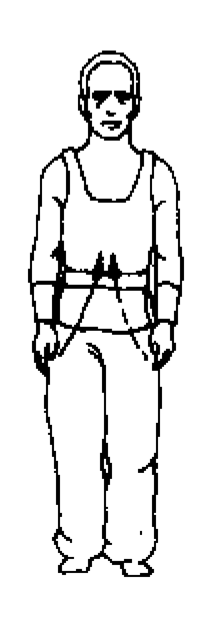
119. 并步双插拳
120. 冲拳推掌
121. 双挂拳
122. 并步抱拳
123. 垂手立正

洪拳拳术套路

预备式



32　面向南，两腿并拢直立，两臂自然下垂，五指并拢贴于两腿外侧，成立正姿势。两眼向前平视。



1.屈膝抱拳



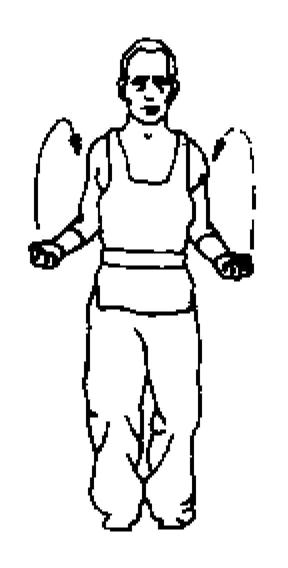
33　两腿略屈膝下蹲（大腿与地面约成45°夹角）。同时两手变拳，屈肘向里向上提起置于肚脐处。

2. 双插拳



34　两拳同时向下向外摆动置于两胯外侧，略屈肘。



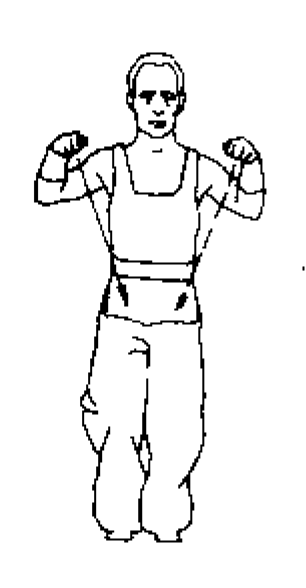


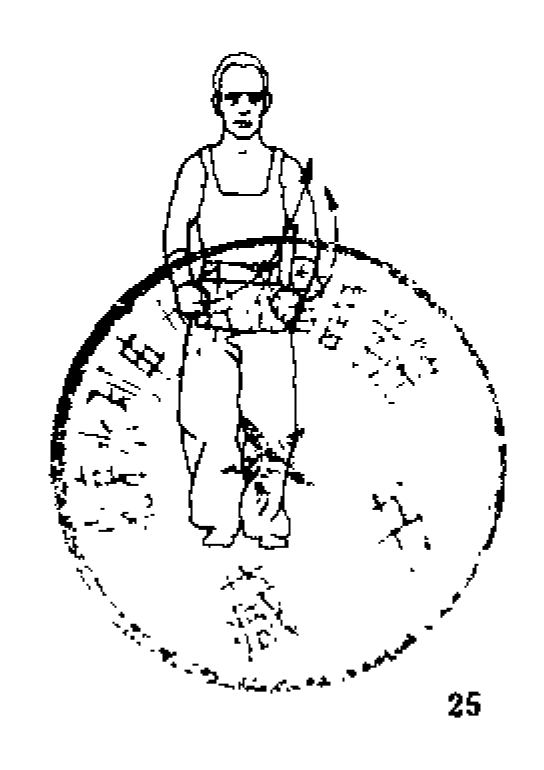


35 上动不停，两拳顺势后摆，随之屈肘收至两肩外侧。拳心向下。



36 上动不停，两拳向前下方直插。高与小腹平。两拳与肩同宽，虎口相对，拳面向前下方。目视前下方。





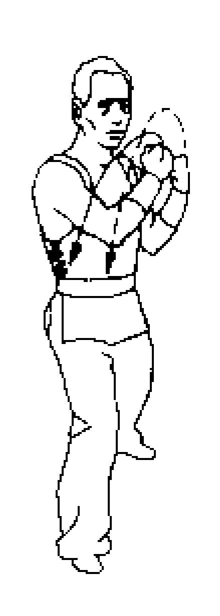
3. 弓步双挂拳

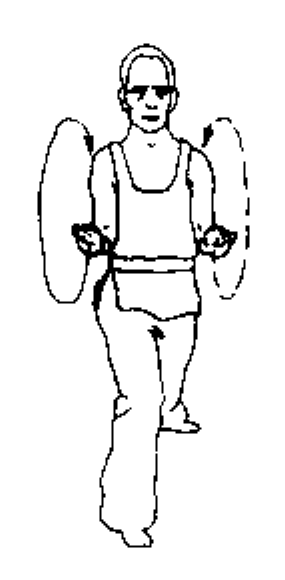


37　右脚向前上一步，随之上体向左转。同时两拳屈肘上提至右胸前。



38　左腿蹬直，上体向右转成左弓步。同时两拳经上向前下挂击。两拳与肩同宽。目随拳动，最后平视前方。





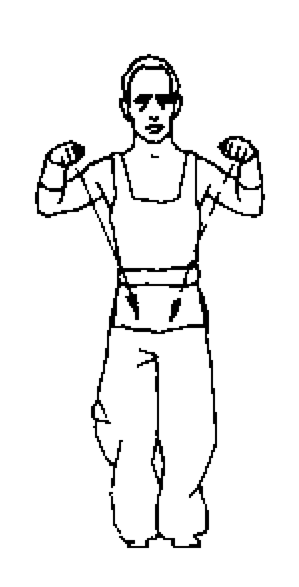
4. 并步双插拳

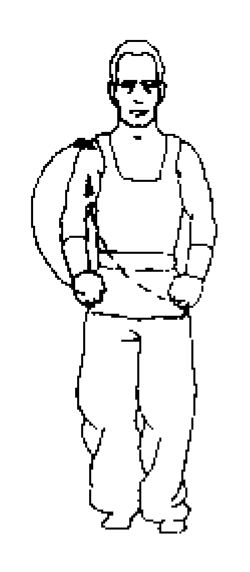


39 左脚向前移动，与右脚并拢成并步。同时两拳向下向后摆动，并顺势屈肘摆至两肩外侧。



40 上动不停，两拳向前下方直插。高与小腹平。两拳与肩同宽。





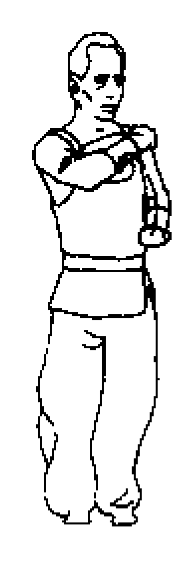
5. 冲拳推掌

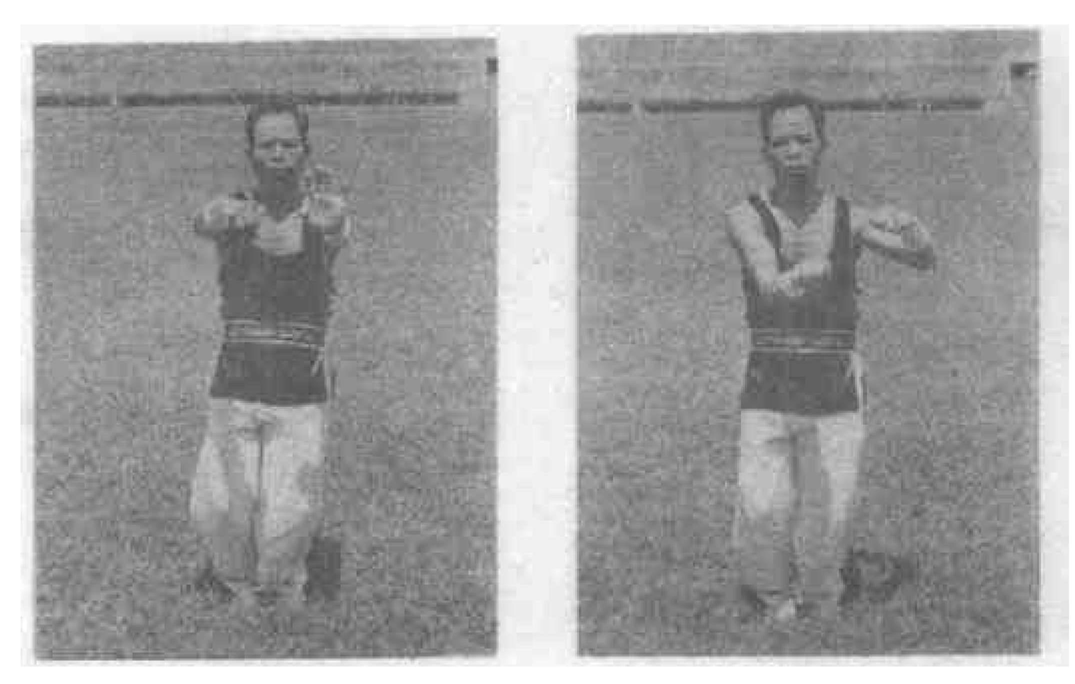


41　左拳臂外旋向里成弧形绕行至右胸前。同时，右拳相应划一小弧屈肘收至右肩前。

42　上动不停，上体稍左转。同时两拳随转体向左平摆至左侧。眼看右拳。







43　上体右转，面对正南，同时右拳向前冲出。左拳变掌，臂内旋成指尖向上，在右冲拳的同时向前推出。

44　右拳臂外旋经左下向里成弧形绕行至左胸前。同时左掌变拳收至左肩前。



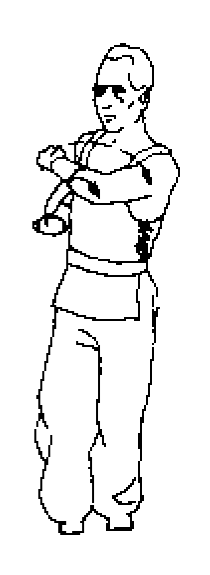


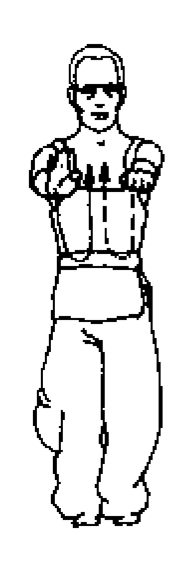


45　上动不停，上体稍向右转。同时两拳随转体向右平摆至右侧。眼看左拳。

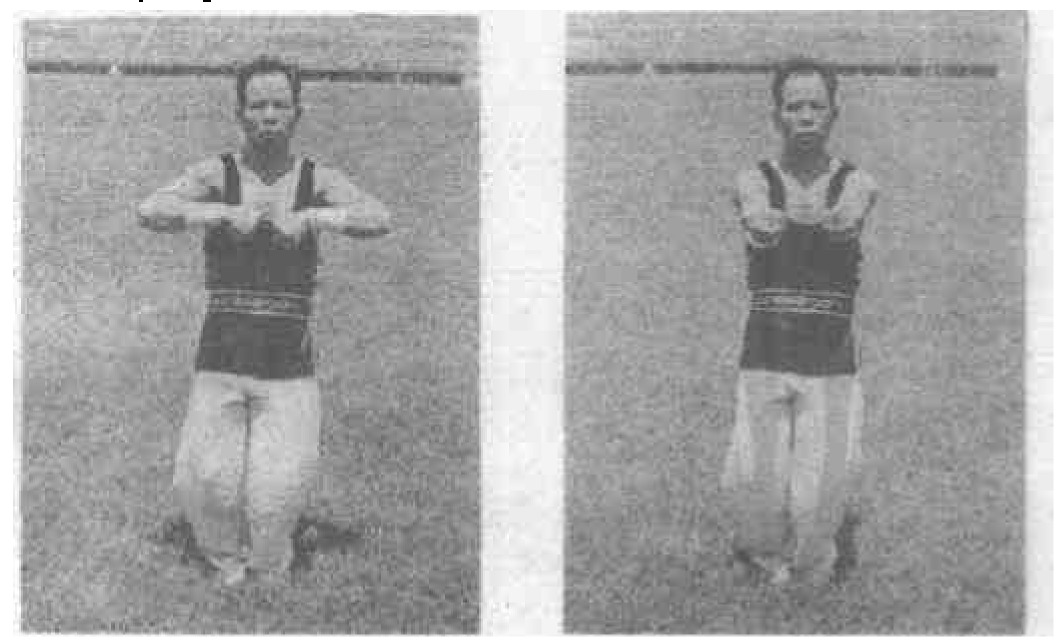


46　上动不停，上体左转面对正南，同时左拳向前冲出。右拳变掌，臂内旋成指尖向上，在左冲拳的同时向前推出。



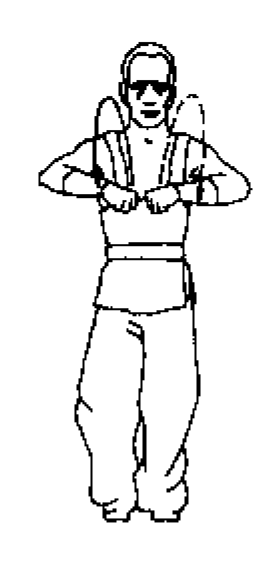


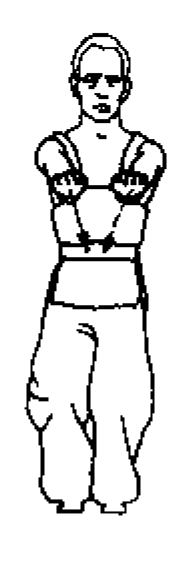
6. 双挂拳



47　右掌变拳，与左拳一同经下向里划弧，屈肘提至胸前，拳心向下，拳面相对。

48　上动不停，两拳臂外旋经上向前挂击。拳心向上，两拳与肩同宽略低于肩。





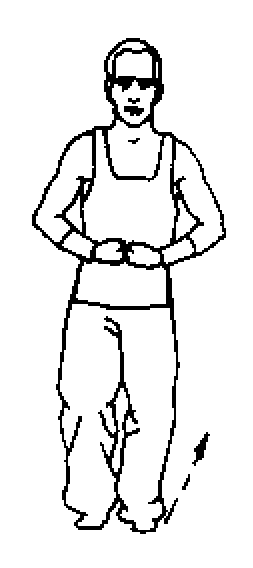
7. 抱拳并步

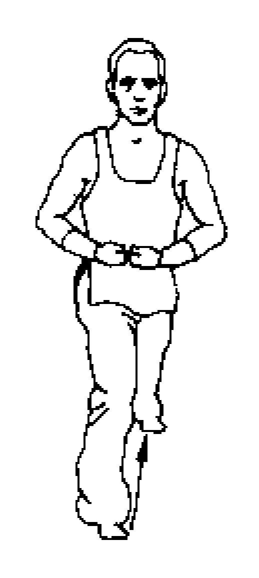


49　上动不停，两拳顺势经下由内划弧，屈肘收回置于肚脐处。



50　上动不停，左脚向后退一步成右弓步。

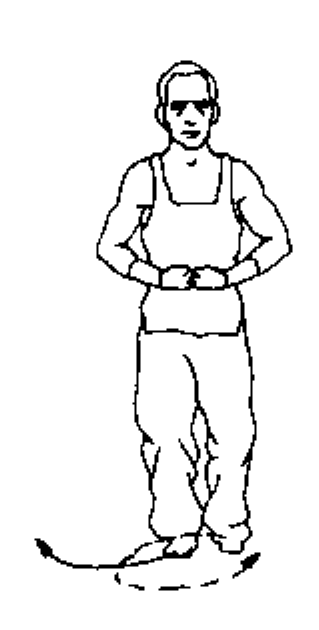






51　上动不停，右脚向后收至左脚内侧与左脚并拢成并步。两膝略屈，目视前方。

第一段



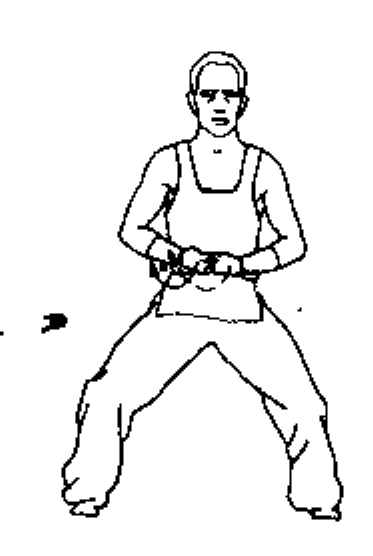
8. 马步弹掌

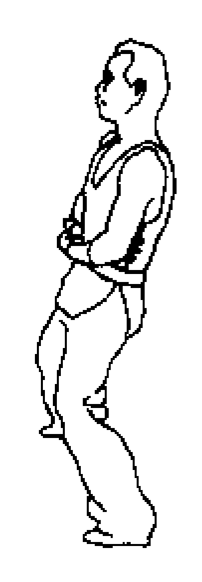


52 右脚经前成弧形向右踏出一步，紧接左脚经右脚内侧向前向左踏出一步成马步。



53 侧面附图





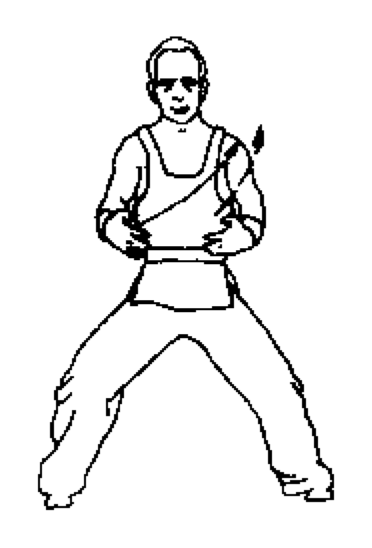


54 上体向右拧转，同时两拳变掌收至右肋前，指尖相对，掌心向上，眼看两掌。



55 上体左转，面向正南。随之两掌以掌背着力向前下方弹击。指尖相对，掌心斜向后上方，同时喊出“啊——”的声音。





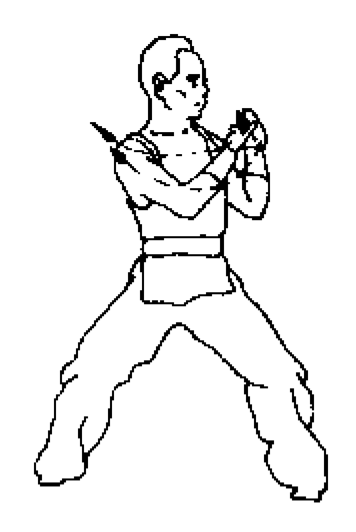
9. 挑格撑掌



56 步型不变，上体向左拧转，同时两掌屈肘向左上方挑格，置于左肩处。眼看两掌。



57 上体向右拧转。两掌随之向右挑格，置于右肩处。眼看两掌。





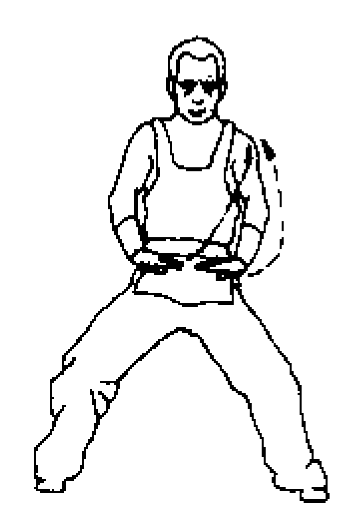
10．云手推掌

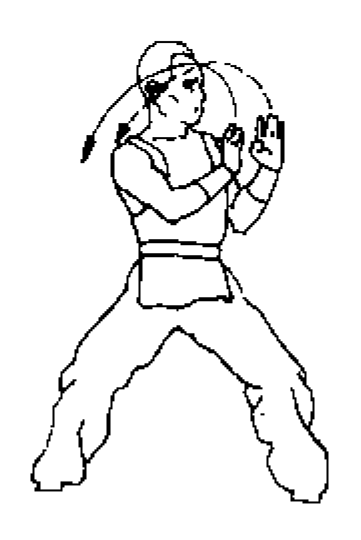


58　上体左转（向南），同时两掌臂内旋向前下方撑出，力达掌沿。随之喊出“嘘——”的声音。目视前下方。



59　上体向左拧转，同时两掌屈肘收至左胸前。眼看两掌。



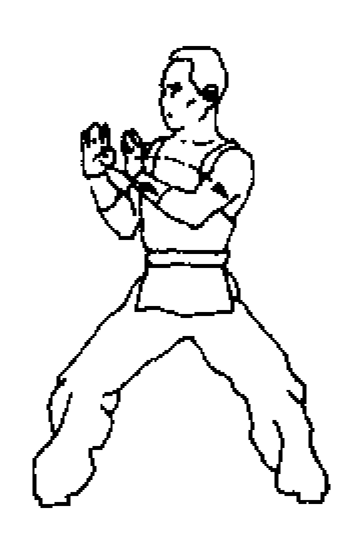


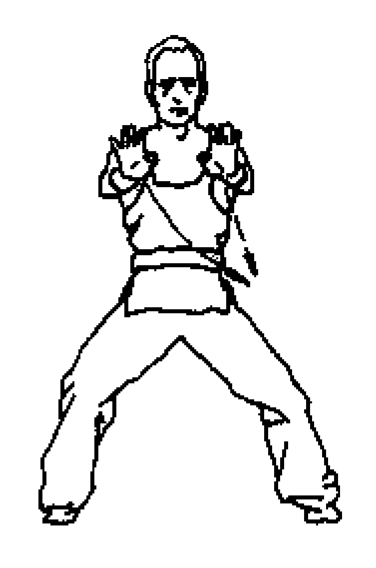


60 上体向右拧转，同时两掌经上向右成弧形绕行至右胸前。目随掌动。



61 上体左转面向正南。随之两掌向前推出，与肩同高同宽。同时发出“啊——”的声音。目视前方。





11. 双插掌

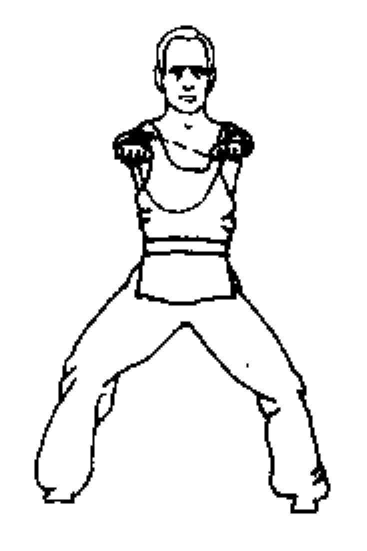


62 上体向左拧转，两掌随之下沉并屈肘收至左肋前，眼看两掌。



63 上体右转向南。同时双掌向前直插，与肩同高同宽。眼看两掌。





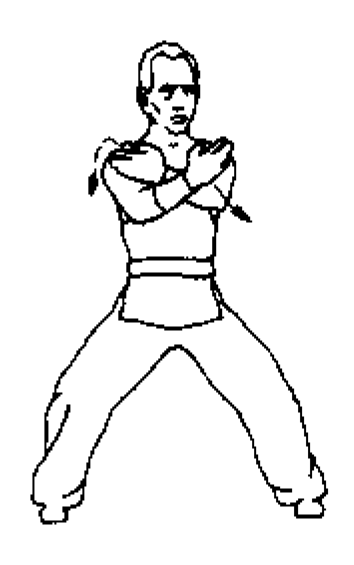
12. 穿手挂拳并步

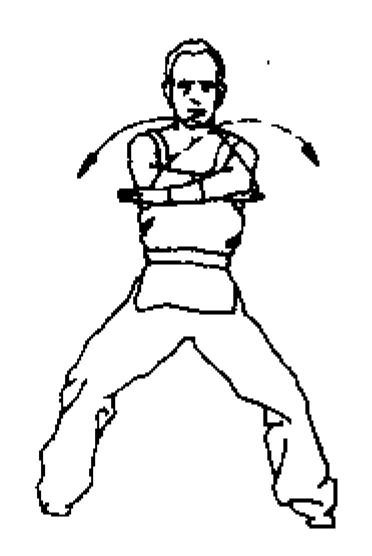




64　左掌臂外旋屈肘收至右胸前。同时右掌臂外旋屈肘顺时针划弧，经左前臂向左上方穿出，与左臂成交叉。

65　双臂同时内旋，随之两掌经上向里成弧形绕行。

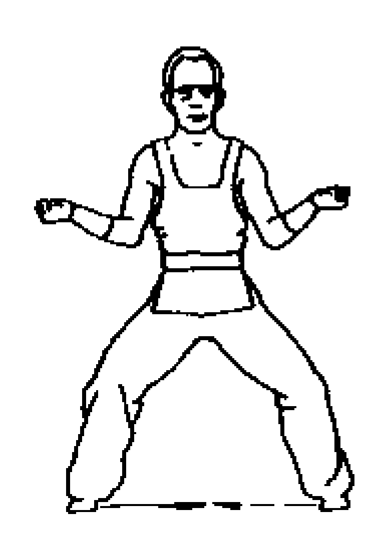






66　上动不停，两掌变拳并经上同时反臂外挂。目视前方。

67　两拳不变，左脚向右收半步，右脚随即向左脚并拢成并步。





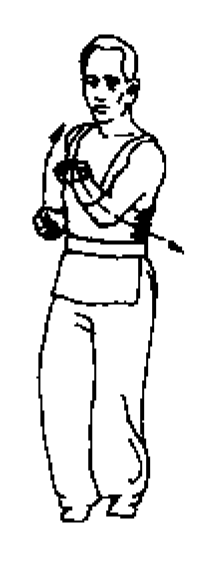
13.左右挑打



68　左拳臂内旋向下向右成弧形绕行至右肩前，左臂再外旋反臂向左前方挑格送出。与此同时右拳收回腰间。眼看左拳。



69　右拳向前冲出，同时左拳收回腰间。眼看右拳。







70　右拳臂内旋，屈肘经下向左肩处成弧形绕行，右臂再外旋反臂向右前方挑格送出。眼看右拳。



71　上动不停，左拳向前冲出。同时右拳收回腰间。眼看左拳。





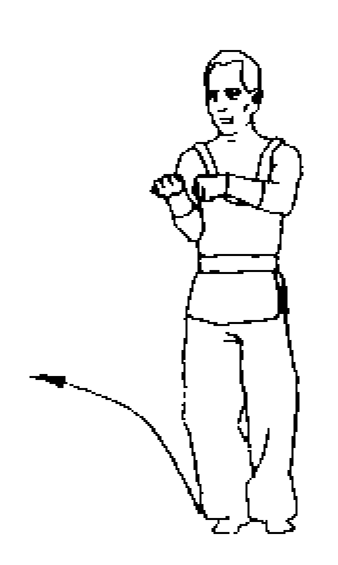
14.抄拳弹踢



72　右拳经后下方向前上方成弧形抄起，停于右肩前约20厘米处。左拳随之屈肘向右收至右腕内侧。眼看右拳。

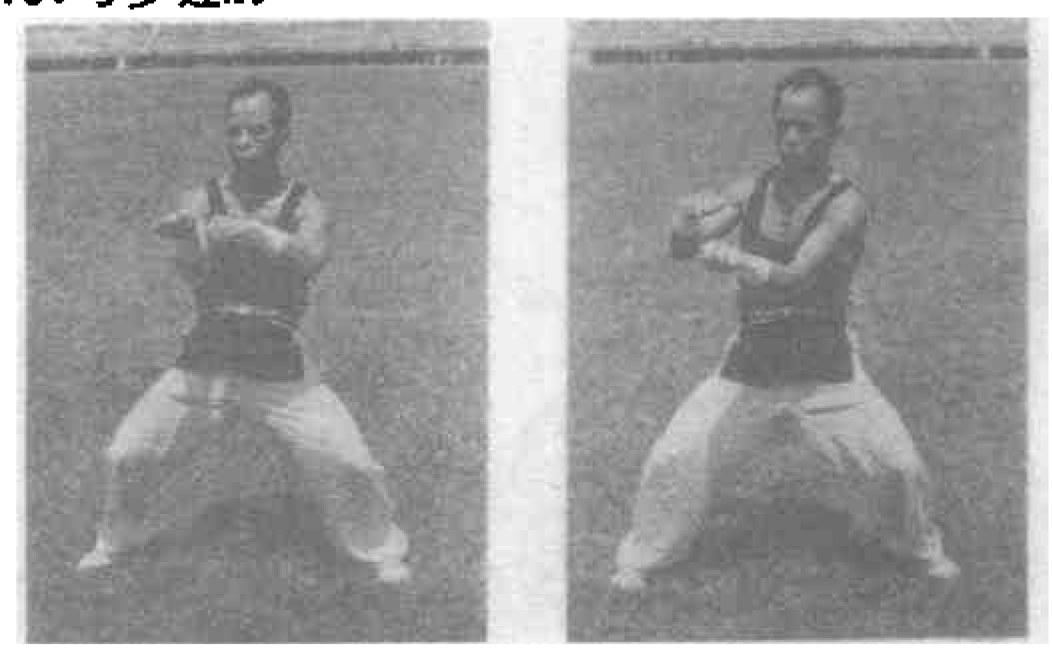


73　两拳不动，右腿屈膝上提。随即以脚背为力点向右前上方弹踢出去。眼看右脚尖。



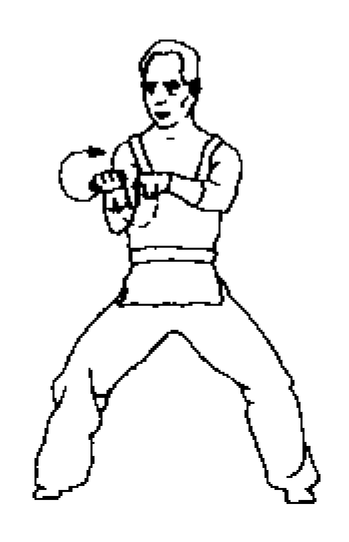


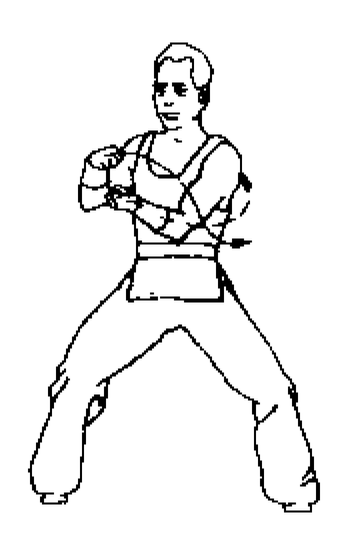
15.弓步过肘



74　右脚弹踢后，立即屈膝收回，再向右踏落成马步。眼看右拳。

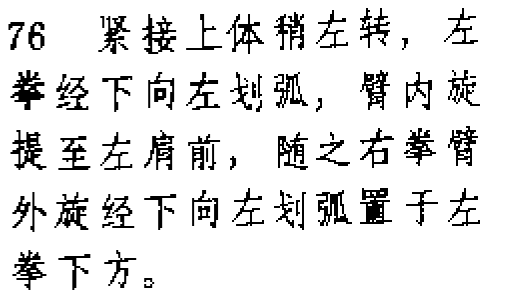
75　上动不停，右臂内旋逆时针绕行半周置于右肩前。与此同时，左拳臂外旋逆时针绕行半周置于右拳下方。





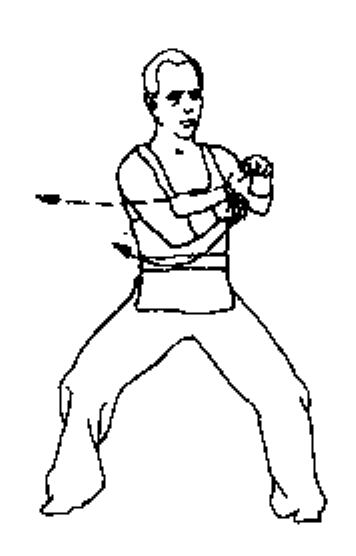


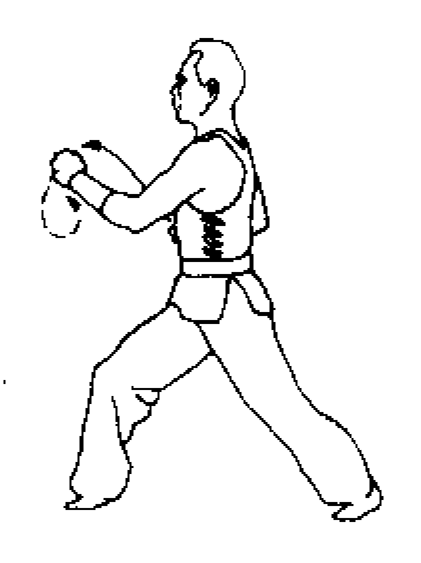


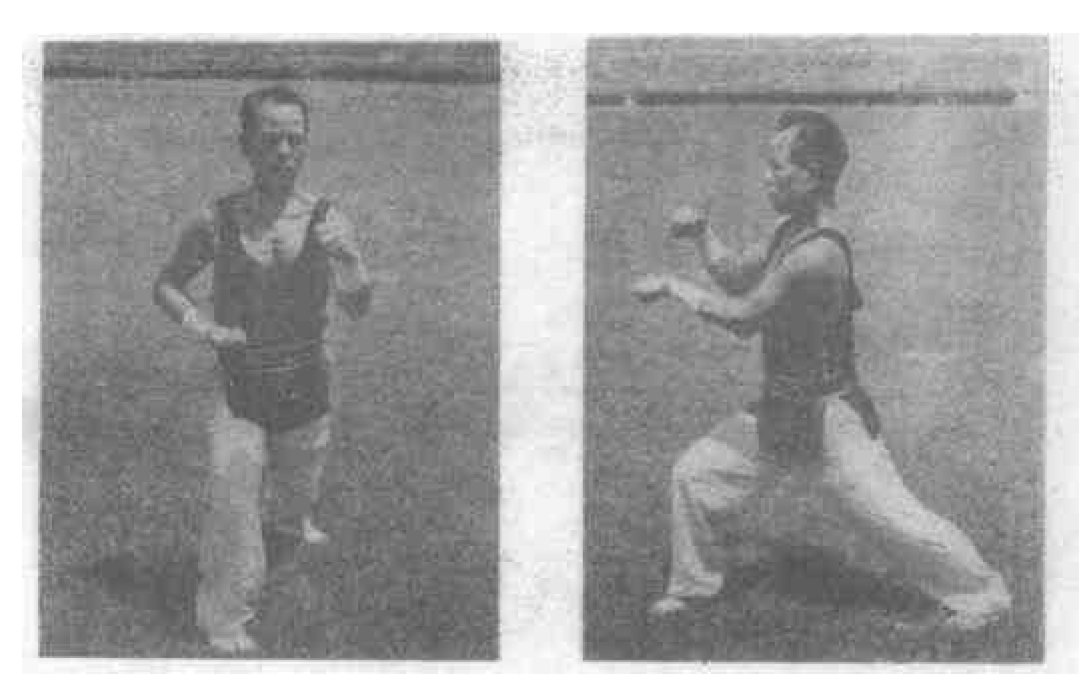


76　紧接上体稍左转，左拳经下向左划弧，臂内旋提至左肩前，随之右拳臂外旋经下向左划弧置于左拳下方。

77　身体徐徐右转成右弓步。随转体，左拳臂以桡骨侧为力点经右前臂向前徐徐用力推送。右拳经左肘下收回腰间。同时发出“唔—”的鼻音。







78　正面附图

79　步型不变，左拳臂内旋，再外旋逆时针绕行置于胸前。同时右拳屈肘经右上向左弧形运行置于左拳上方。





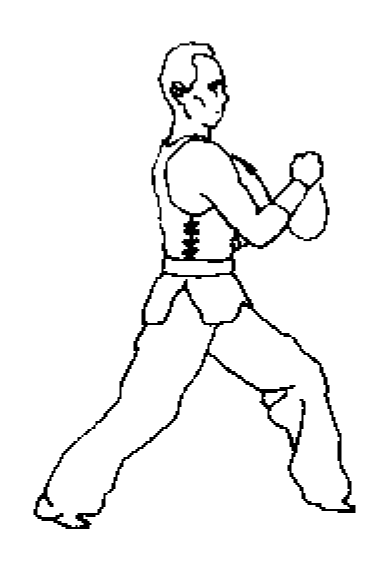
16. 弓步挑打

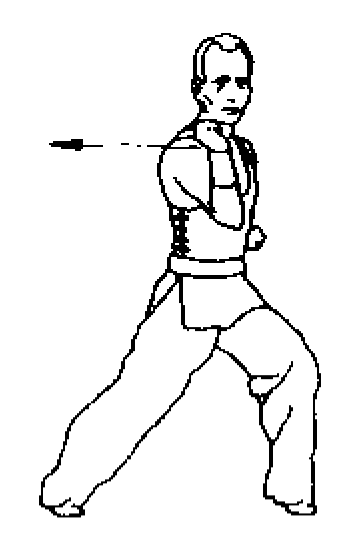




80　身体徐徐左后转成左弓步。随转体，右拳臂以桡骨侧为力点经左前臂向前用力徐徐推送。左拳经右肘下收回腰间，同时发出“唔——”的鼻音。

81　步型不变，右拳臂边外旋边屈肘，经左向右肩上方弧形挑格。



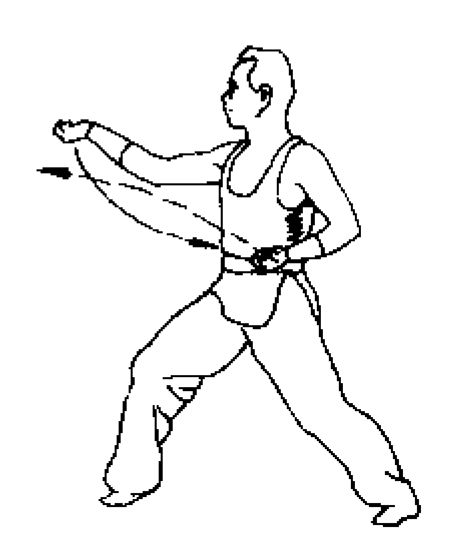


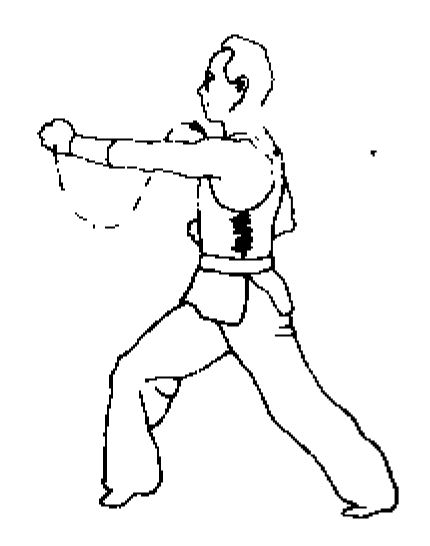


82　上动不停，身体右后转成右弓步，同时右拳向前伸出。



83　上动不停，左拳向前直冲，右拳随之收回腰间。同时发出"啊——"的声音。



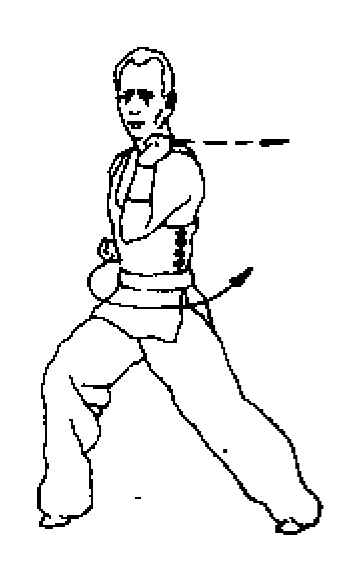


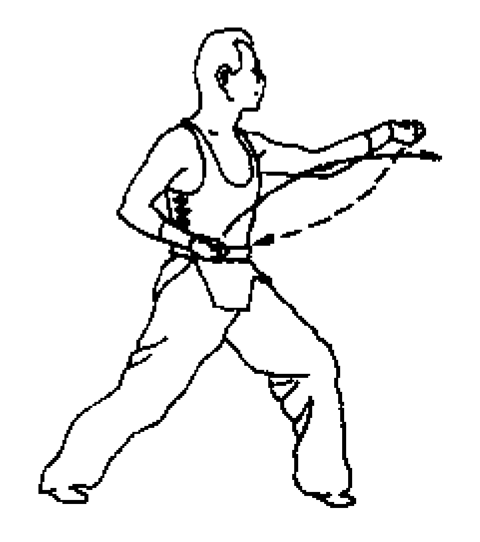


84　步型不变，左拳臂边外旋边屈肘，经右向左肩上方弧形挑格。



85　上动不停，身体左后转成左弓步。同时左拳向前伸出。





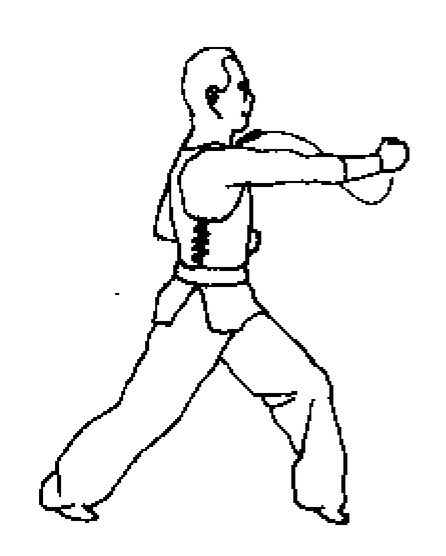
17. 弓步虎爪



86 上动不停，右拳向前直冲，左拳随之收回腰间。



87 步型不变，右拳变掌，臂边外旋边屈肘收至右肩上。同时左拳变掌屈肘上提置于左肩上。





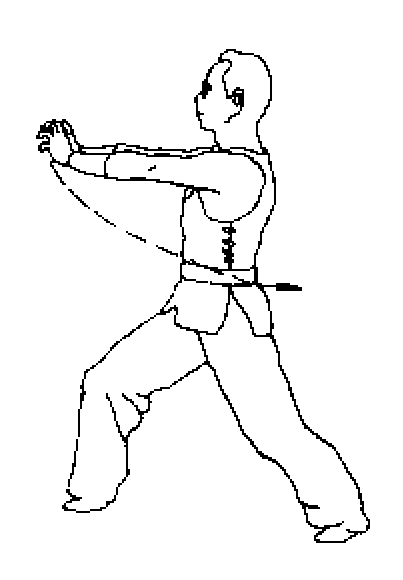
18.弓步双推掌



88　身体向后转成右弓步。同时两掌向前上方伸出，紧接两臂内旋，掌变虎爪并坐腕下沉。随即发出“唔——”的鼻音。



89　身体左转成马步。同时两爪变掌，臂外旋屈肘收回左胸前。





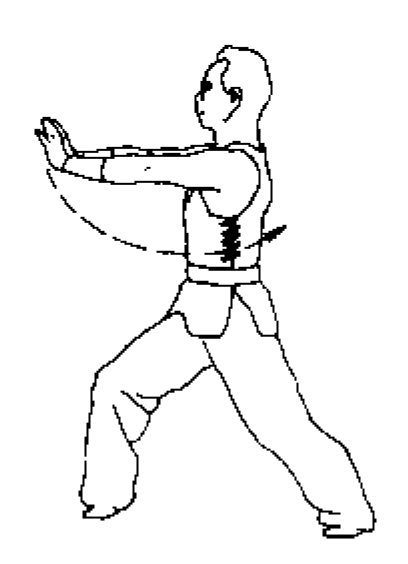
19. 弓步照镜

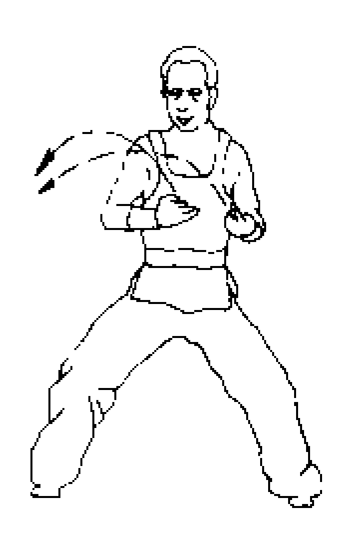


90　身体右转成右弓步。同时两掌臂内旋向前推出。随之发出"啊——"的声音。



91　身体左转成马步，同时两掌臂外旋屈肘收回胸前。





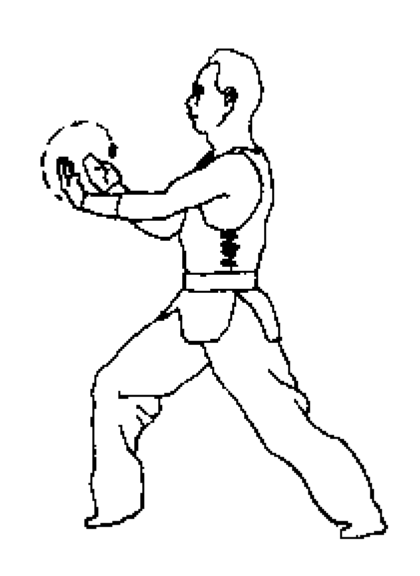
20.滚球马步顶肘

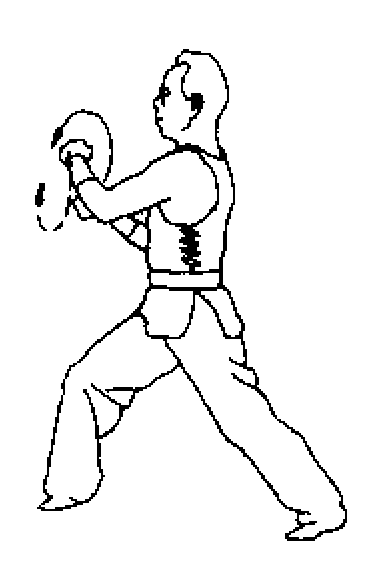




92 身体右转成右弓步。同时两掌经上向前下方徐徐伸出，作照镜状。随之发出“唔——”的鼻音。眼看两掌。

93 步型不变，两掌变拳，左拳臂内旋向右上方划弧置于右拳上方，拳心相对。右腕后屈，左腕前屈。



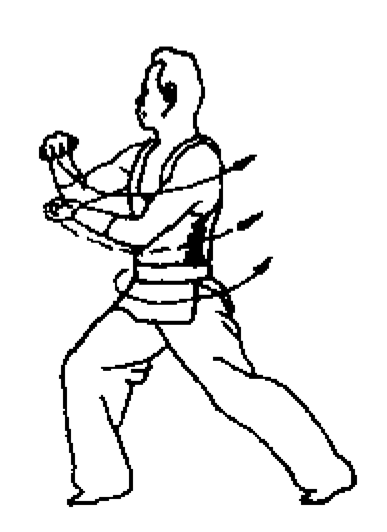


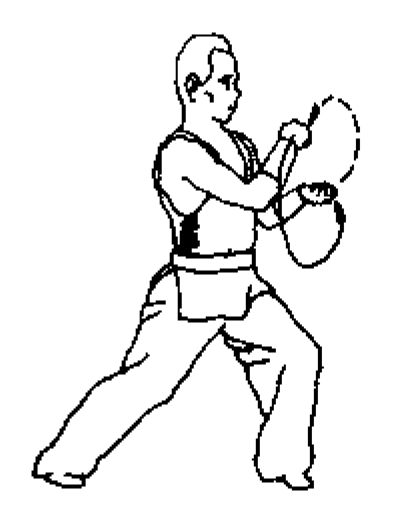


94　上动不停，右拳臂内旋逆时针绕行半圈。同时左拳相应逆时针绕半圈。两拳动作如滚球状。



95　上动不停，身体左转成左弓步。两拳不变，仅随身体转动而移动。



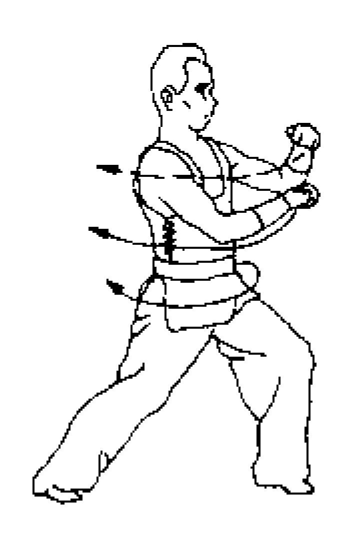


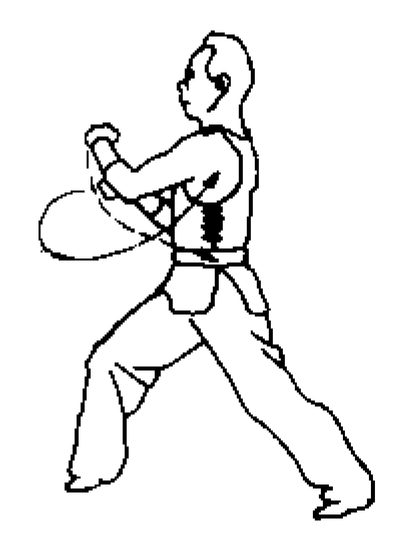


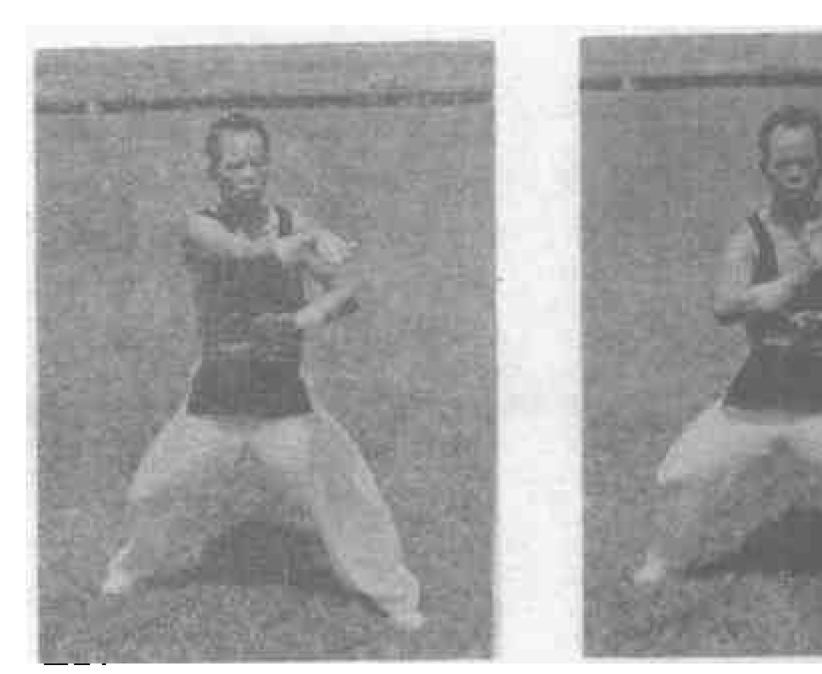
96　上动不停，两拳同时顺时针弧形绕行半圈（如滚球状），成左拳在上右拳在下。



97　上动不停，身体右转成右弓步。两拳不变，仅随身体的转动而移动。

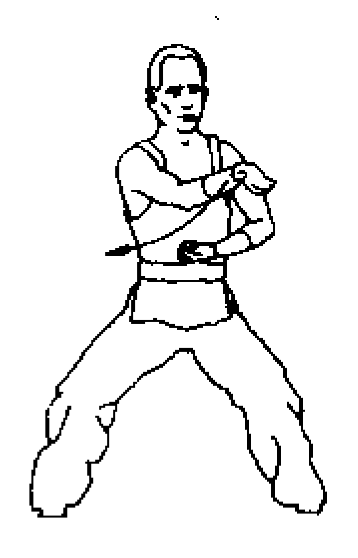
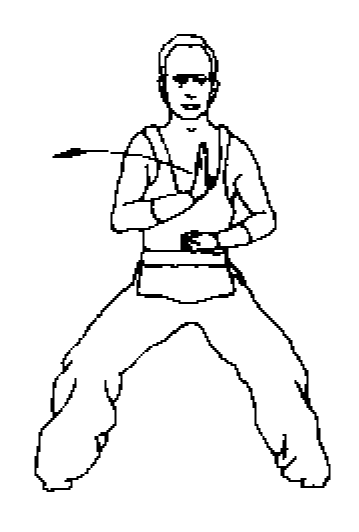







98　身体向左转成马步。同时左拳臂外旋屈肘收回置于腹前。右拳变掌直臂经右向前向左平摆至左肩前方。

99　上动不停，右臂内旋突然屈肘向右下方顶撞，力达肘尖。

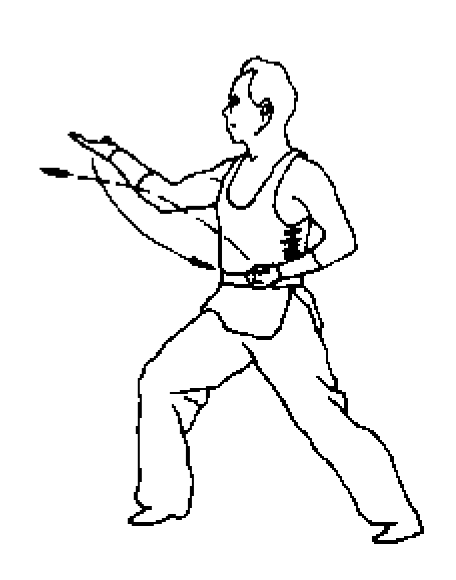
21. 弓步连环推掌

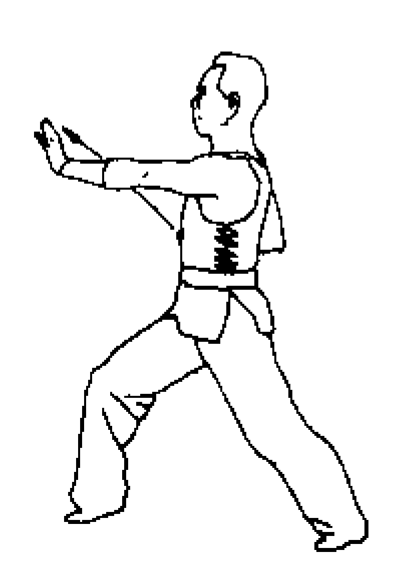


100 身体右转成右弓步。同时右掌经右肩上反臂向前穿出。左拳收至腰间。



101 上动不停，左拳变掌向前推出，右掌收回腰间。





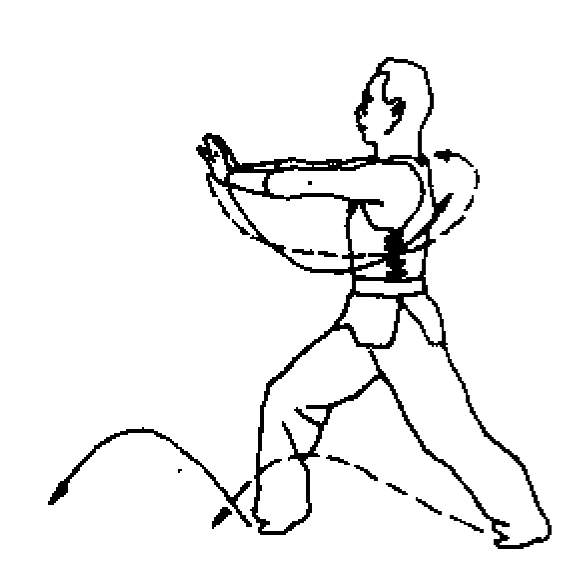
22. 跃步蝶掌



102 上动不停，右掌向前推出。目视前方。



103 左脚向前，右脚蹬地跃起腾空，左脚落地，右脚向前提。同时两掌经下向左后弧形摆动。上体左转90°，左掌收至左肩前，右掌收至左肋前成左蝶掌。



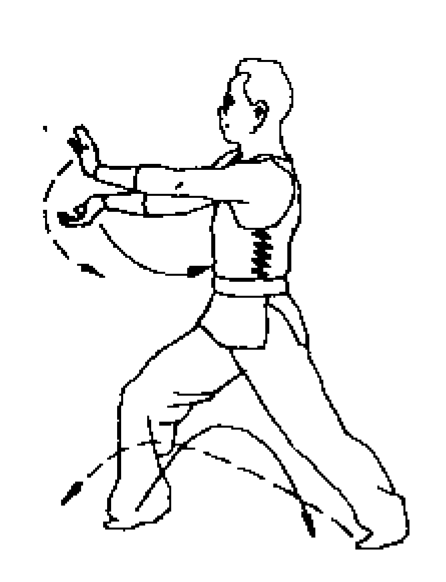


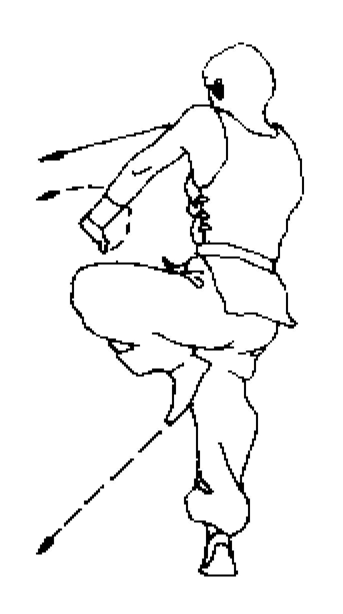


104 上动不停，右脚顺势落地，上体右转成右弓步。同时蝶掌向前推出并喊出“啊——”的声音。眼看前方。



105 右脚提起，紧接左脚蹬地跃起腾空。身体向右转90°，同时蝶掌经下向右后弧形摆动。





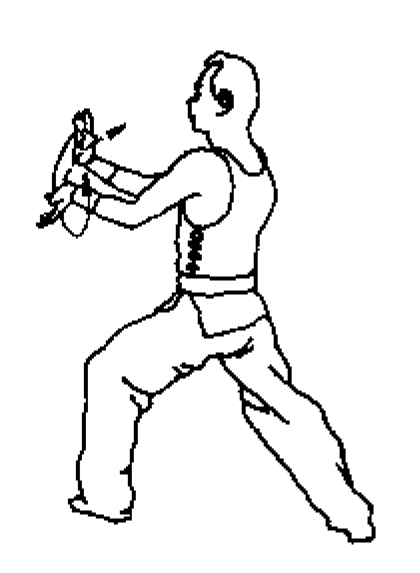
23.穿手回马顶肘

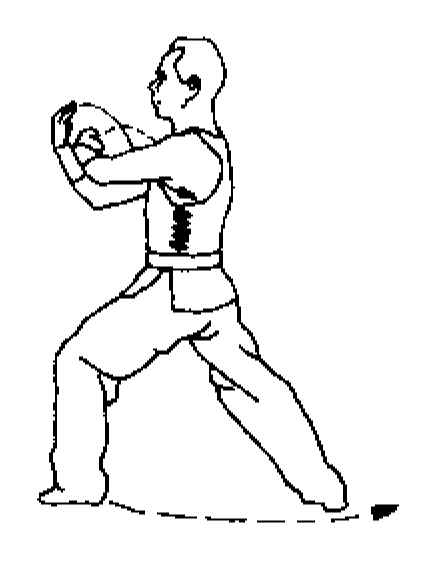


106 右脚着地，左脚顺势向前落地，身体左转成左弓步。同时两掌成右蝶掌向前推出，并喊出“吔——”的声音。



107 左掌收至右胸前，同时右掌臂边外旋边屈肘顺时针绕行，经左小臂前向左上方穿出，与左臂成交叉。



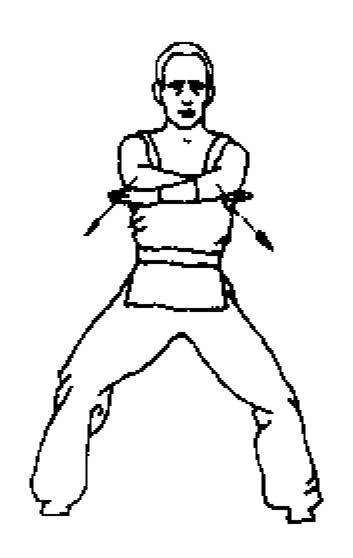


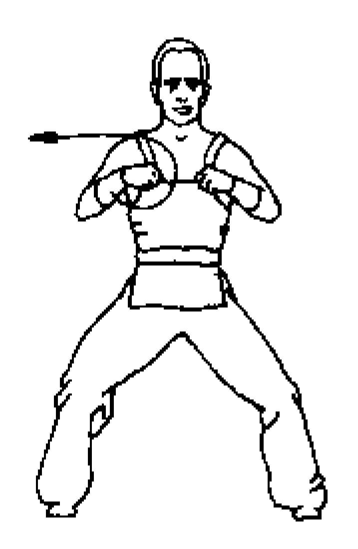




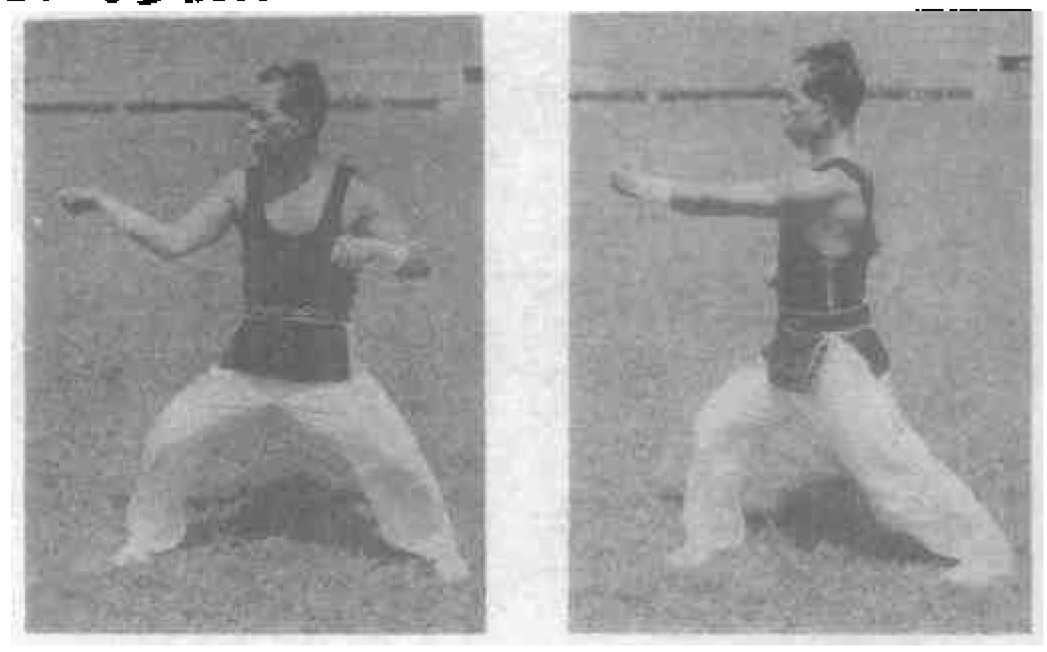
108 左脚向后退一步身体左转面向南成马步。同时两掌臂内旋经上向里弧形绕行成左臂在外的交叉。

109 上动不停，两掌变拳，两肘同时向外顶撞，力达肘尖。



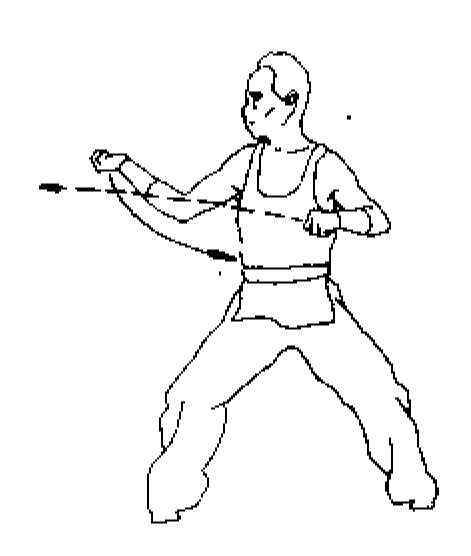


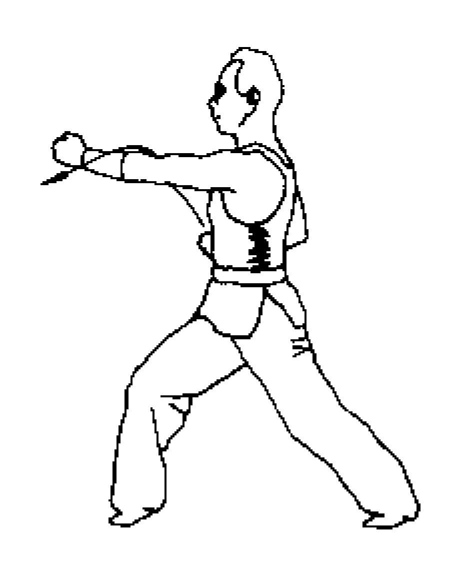
24. 弓步挑打



110 右拳臂外旋，经右肩上弧形向右挑格，并顺势伸出。

111 身体右转成右弓步。同时左拳向前直冲，右拳收回腰间。眼看左拳。





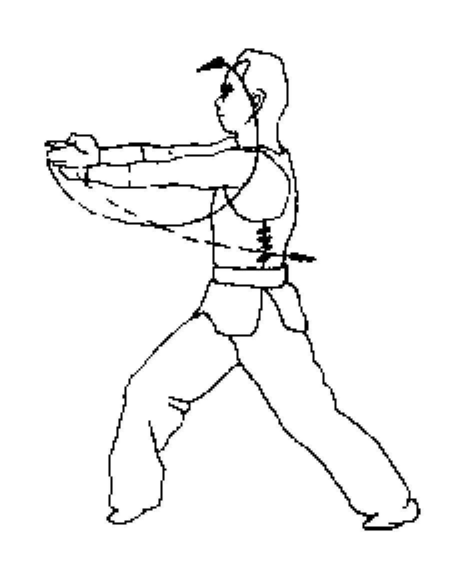
25.马步顶掌

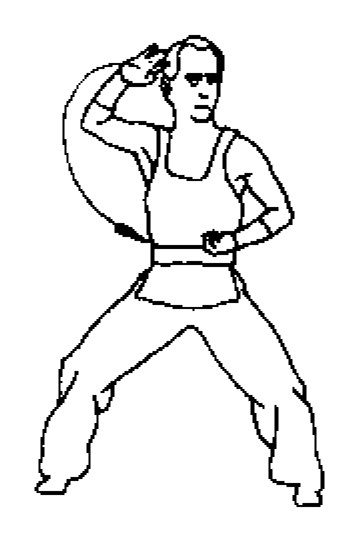


112 右拳变掌经左腕上向左前方穿插，虎口向上。眼看右拳。



113 上动不停，身体左转成马步。同时右掌经前向上弧形运行，再屈肘收至头部右侧。随之左拳收至左腹前。







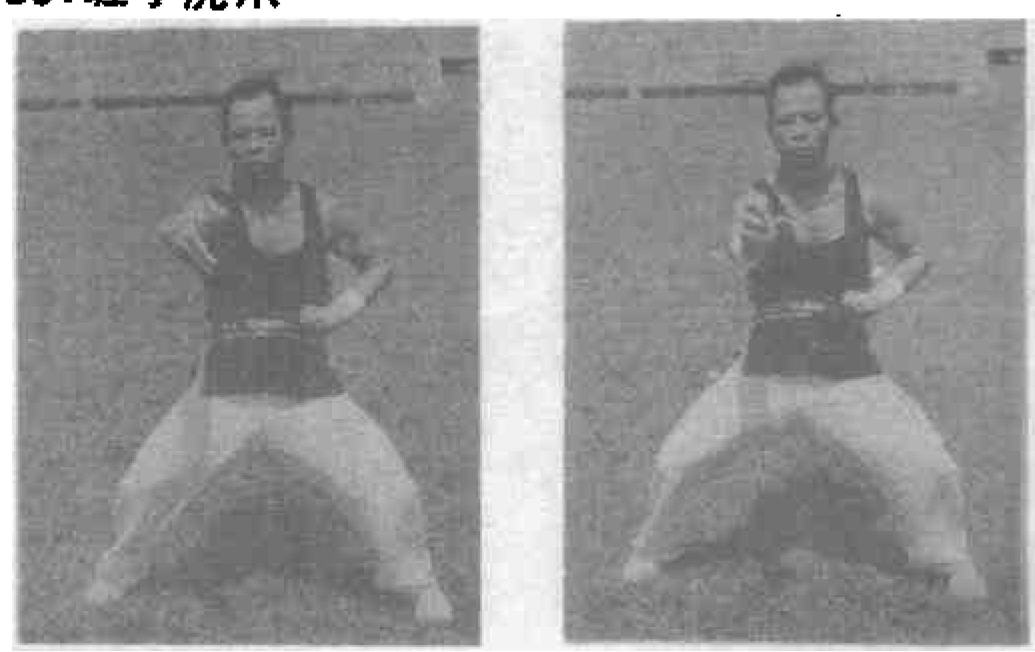
114 上动不停，右肘下沉，右掌经右向下划弧至腰间。眼看右掌。

115 上动不停，右掌向前推顶。高与肩平。





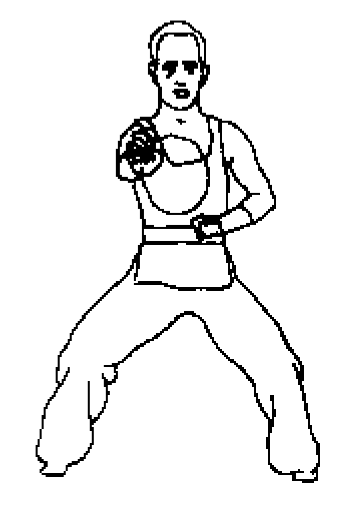
26.缠手虎爪



116 步型不变，右掌以腕关节为轴逆时针绕行半圈。

117 上动不停，右掌顺势再绕行半圈后变成虎爪。并且发出“唔——”的鼻音。





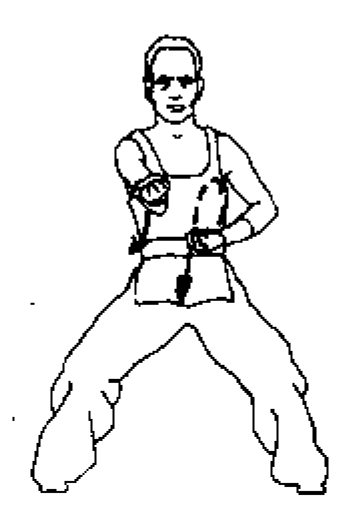
27.连环插拳

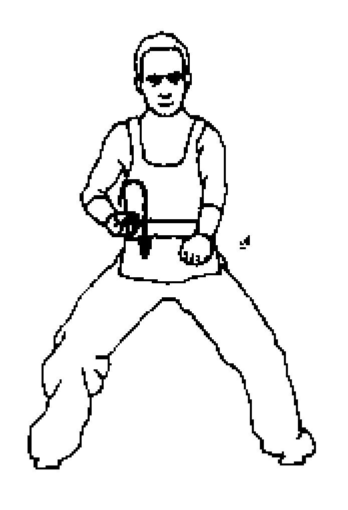


118 步型不变，右爪变拳，屈肘使拳经下向里向上绕行至胸前。然后右臂立即外旋成反臂向右前方挑格送出。



119 上动不停，当左拳屈肘上抬至左胸前后，立即左臂内旋向前下方插出。右拳随之收回腰间。





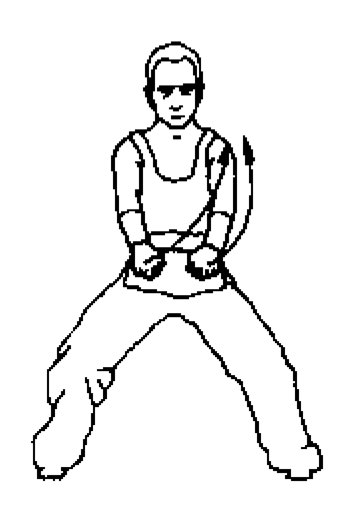
28.弓步双挂拳



120 上动不停，当右拳屈肘上抬至右胸前后，立即臂内旋向前下方插出。目视前下方。



121 步型不变，两拳臂外旋屈肘收至左肩前。





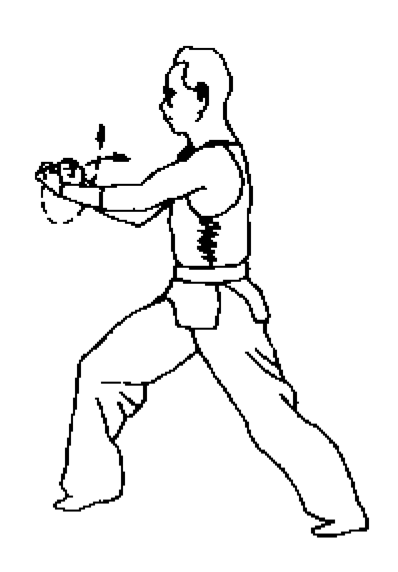
29.弓步膀桥

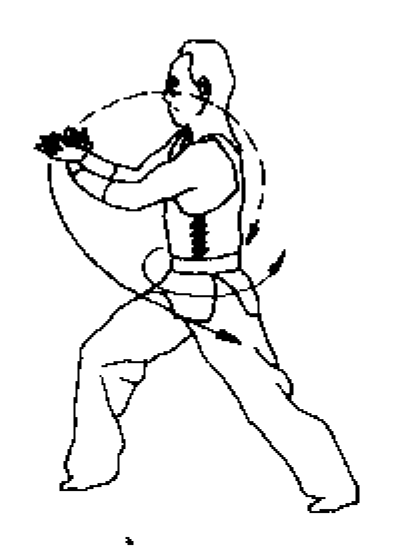


122 上动不停，身体右转成右弓步。同时两拳经上向前挂击，拳与肩同高同宽。



123 步型不变，右拳变掌略屈肘向里收。左拳同时变掌从右小臂外侧向右上方穿出，与右臂成交叉。





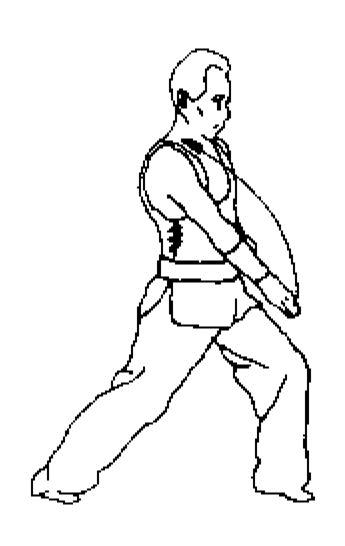
30. 弓步挑插掌

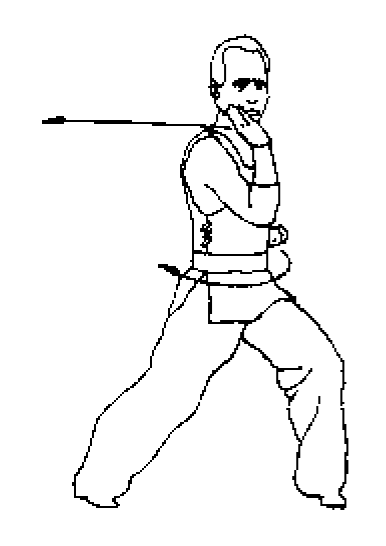


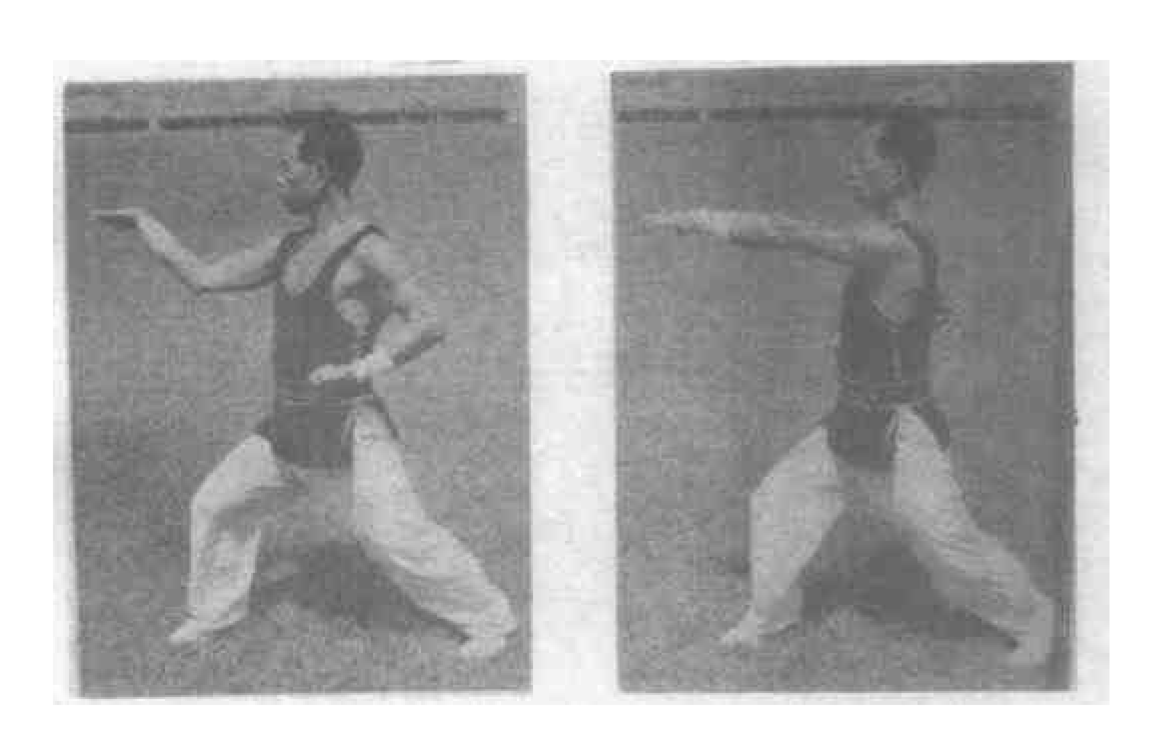
124 身体左转成左弓步。同时左掌向上经脸部向左挑格，并顺势收回腰间变拳。随之右掌臂内旋下沉，再直臂向前摆动成膀桥势。



125 步型不变，右掌屈肘向右肩上弧形挑格。

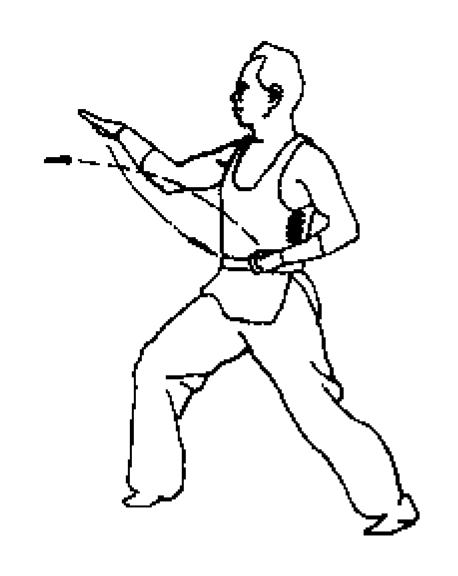


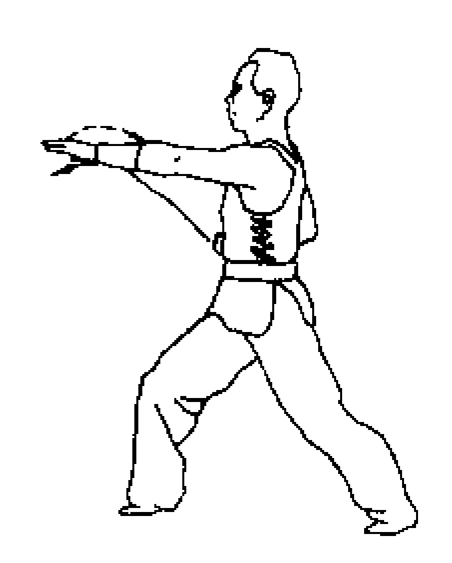




126 上动不停，身体右转成右弓步。右掌顺势向前挑送，眼看右掌。

127 上动不停，左拳变掌向前直插。随之右掌收回腰间。





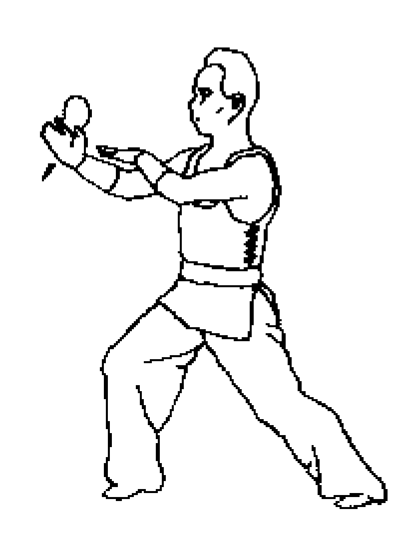
31. 捋手弹踢

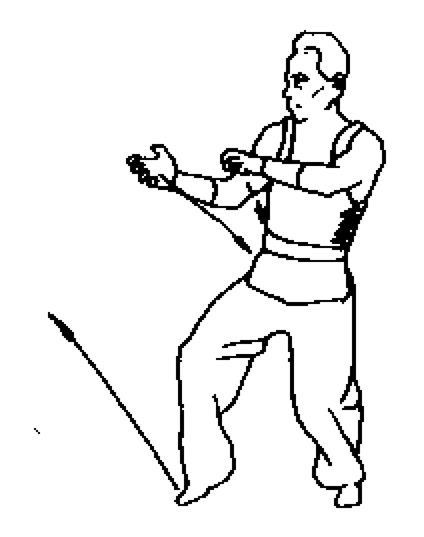




128 步型不变，右掌从左腕下向左前方穿插。左掌稍里收置于右小臂之上，眼看右掌。

129 上动不停，重心移至左腿。右脚稍后撤成右虚步，同时右手顺时针绕行一小圈后，与左手一起抓握成爪。





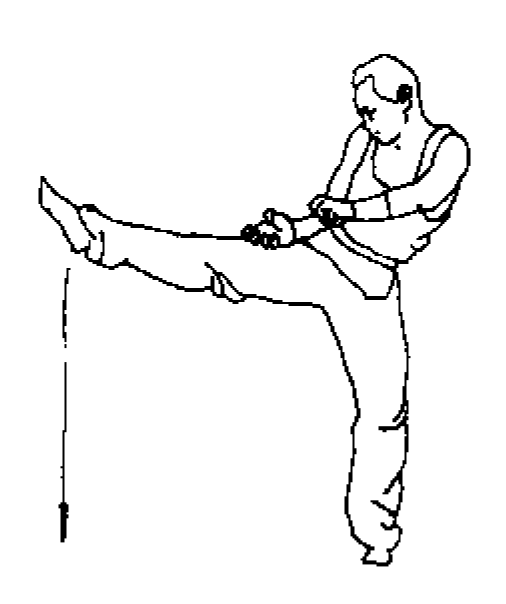
32.弓步双插掌

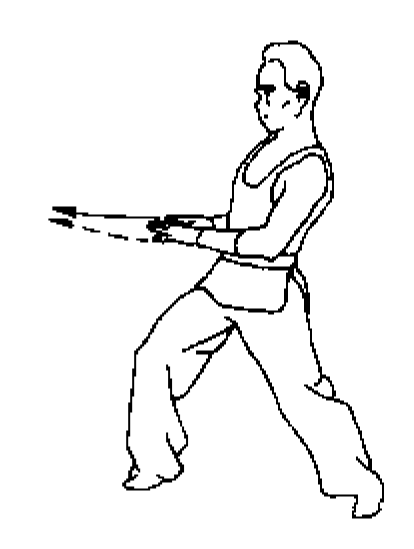


130 上动不停，两爪屈肘稍向左下拖捋。同时右脚向前上方弹踢，力达脚尖。眼看右脚。



131 上动不停，右脚迅速屈膝收回，随即向前落地。同时右爪臂内旋与左爪一起变掌按于腹前。





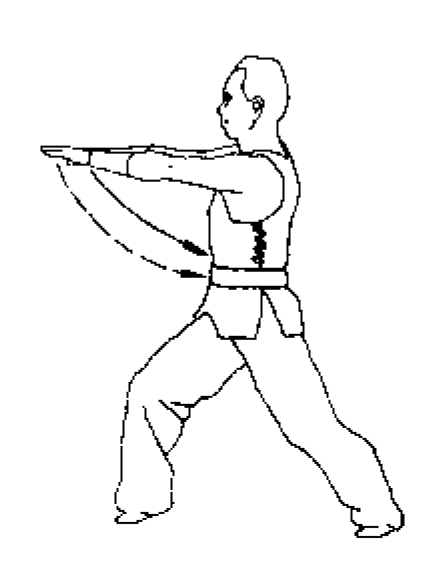
33.马步蝶掌

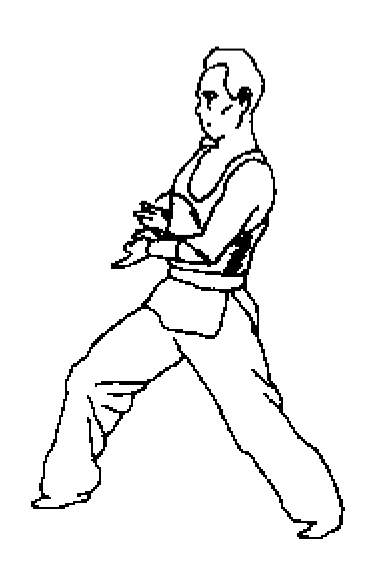


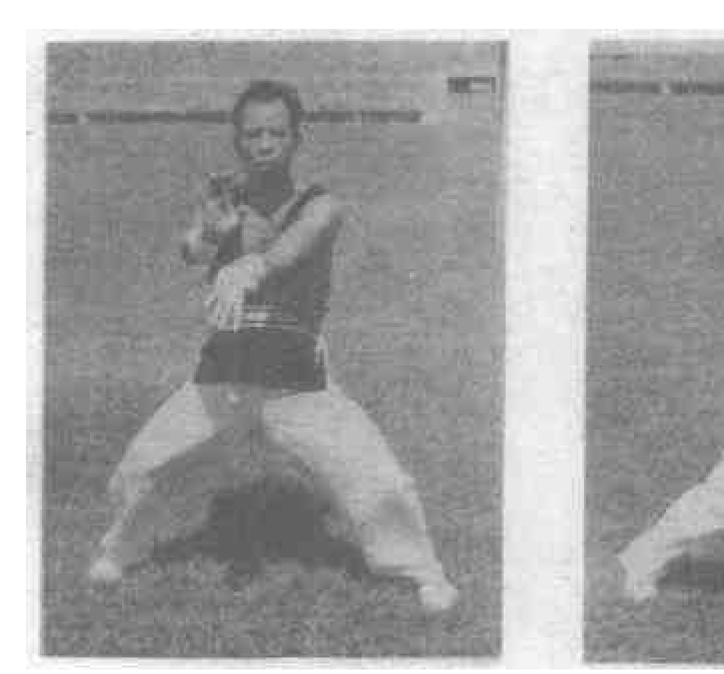
132 上动不停，左腿蹬直成右弓步。同时两掌向前直插，目视前方。



133 步型不变，两掌屈肘收回，右掌置于右胸侧，左掌置于右肋前成右蝶掌。



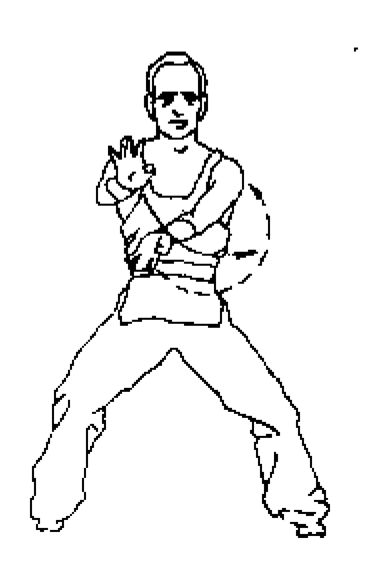




134　上动不停，身体左转90°成马步，同时蝶掌向前推出。眼看蝶掌。



135　上动不停，身体左转成左弓步，同时两掌屈肘收回左侧成左蝶掌。





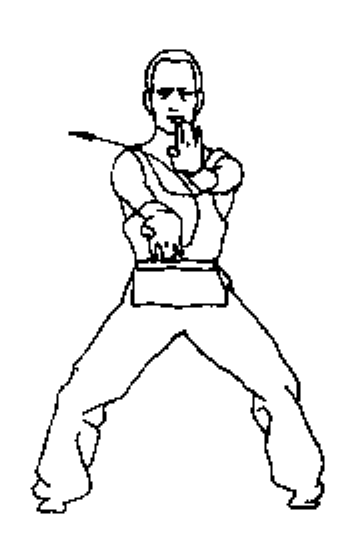
34. 弓步连环插掌

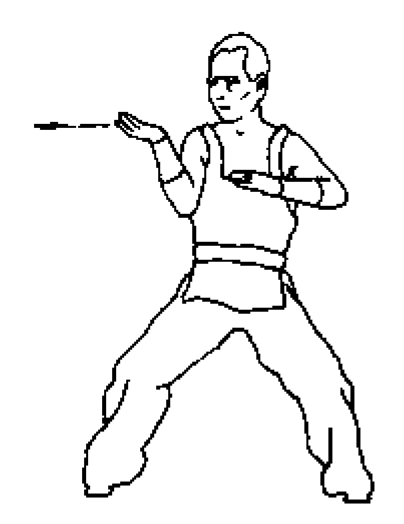


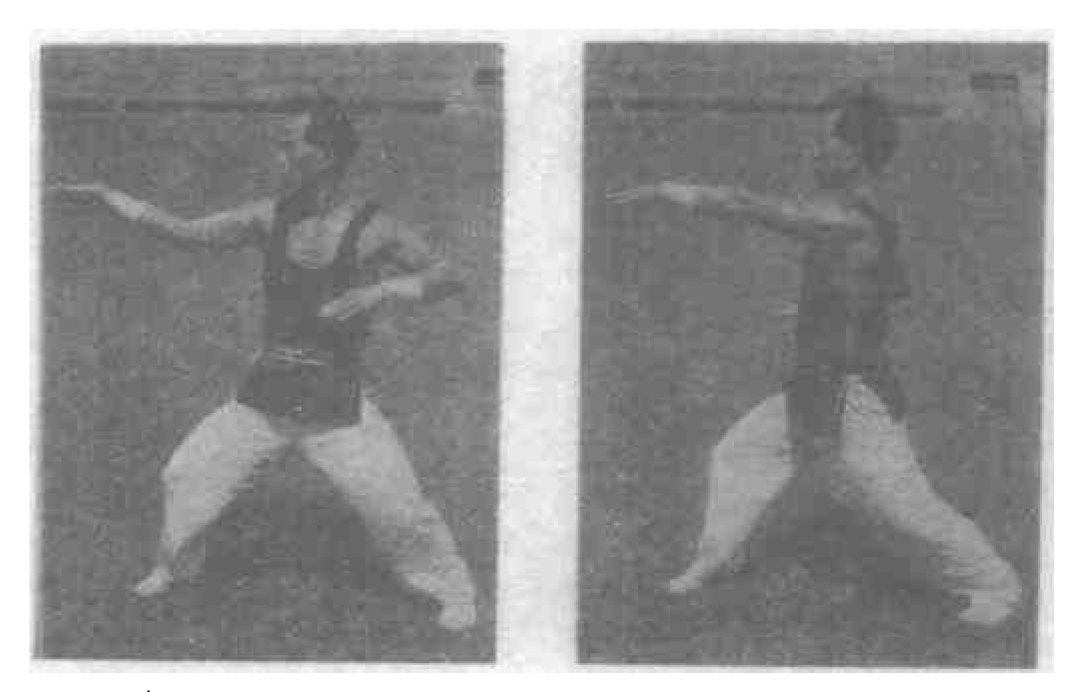
136 上动不停，身体右转成马步，同时蝶掌向前推出。眼看蝶掌。



137 步型不变，右掌屈肘向右肩侧弧形挑格，同时左掌屈肘收至左胸间。

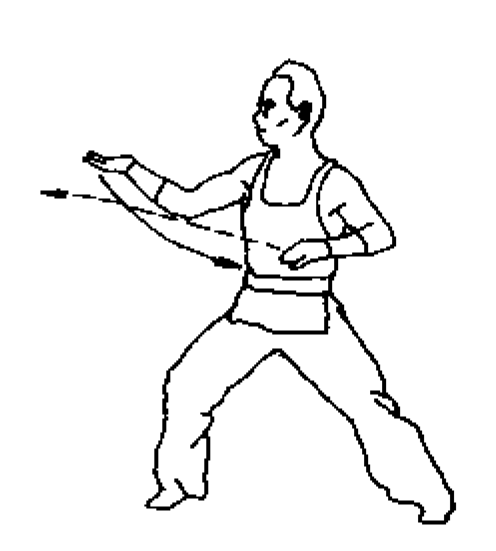


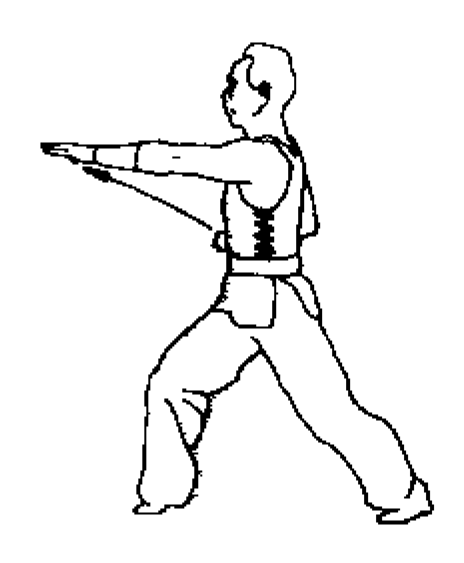




138 上动不停，身体右转成右弓步，同时右掌顺势向前伸出。

139 上动不停，左掌向前直插，同时右掌收回腰间。





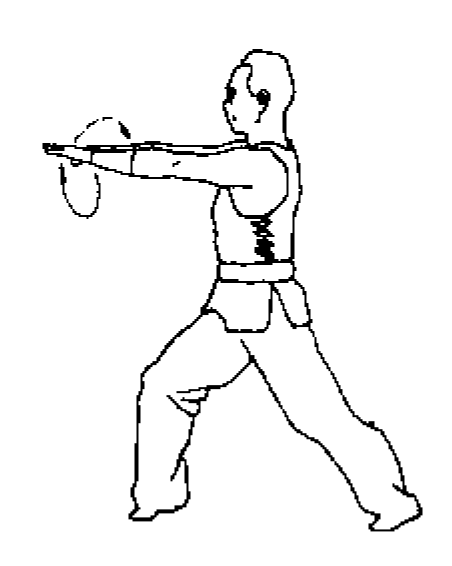
35.穿手挂拳



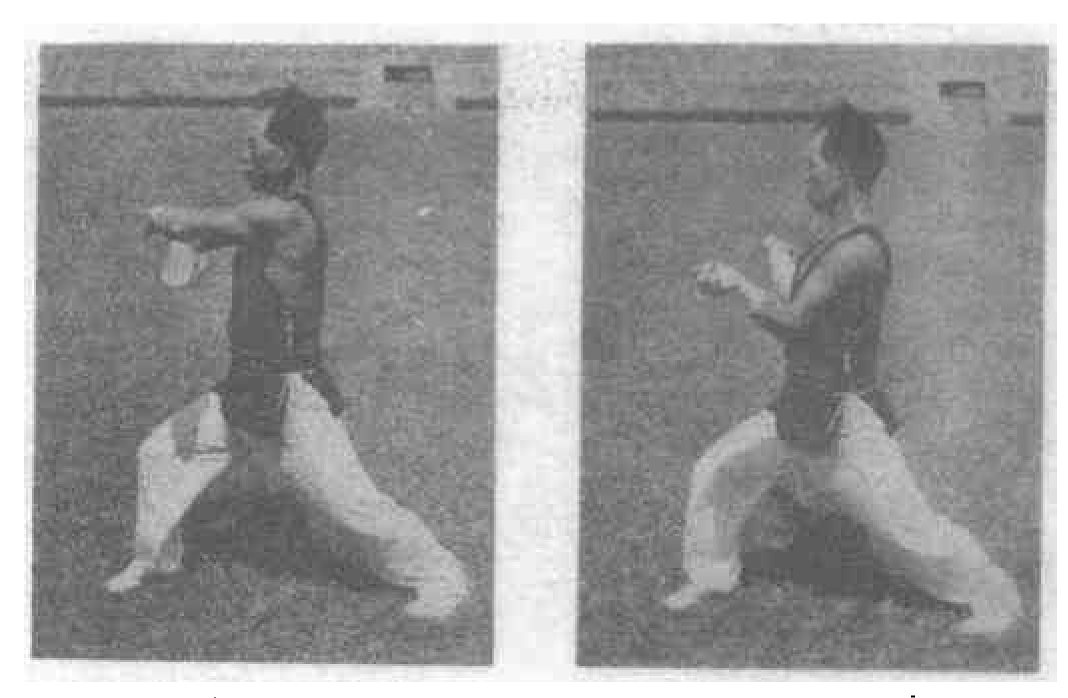
140 上动不停，右掌向前插出。两掌与肩同宽同高。目视前方。



141 步型不变，左掌臂外旋屈肘向右划一小弧。同时右掌臂外旋顺时针绕行，再屈肘经左小臂向左上方弧形穿出，与左前臂成交叉。

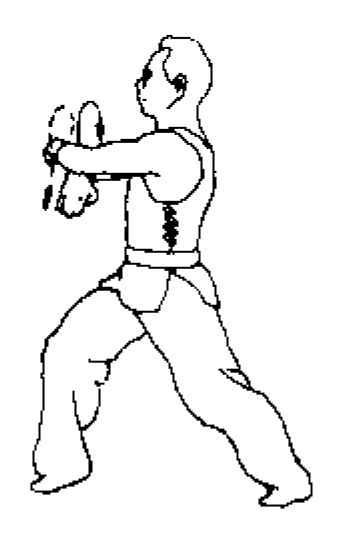


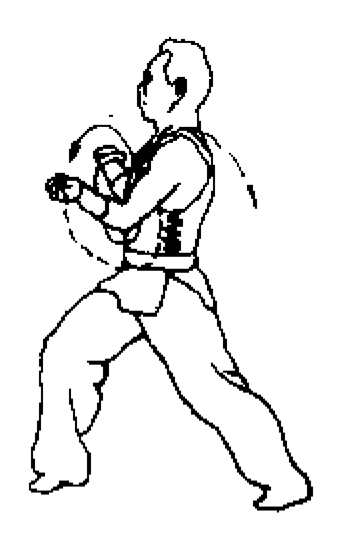




142 上动不停，两掌臂内旋，随之屈肘经上向里绕行，成左手在上的交叉。

143 上动不停，两掌变拳，紧接屈肘反臂经上向外挂击。目视前方。





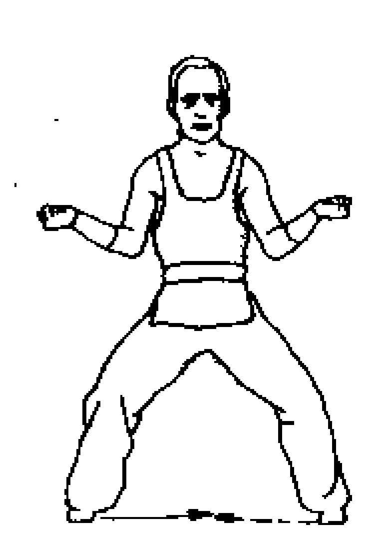
36.挂拳并步



144 身体左转面向南成马步。同时两拳臂内旋经下向里绕行，再经上，两臂外旋成反臂向外挂击。



145 两拳不动，左脚向右收半步，紧接右脚收至左脚内侧，与左脚并拢成并步。





第二段

37.左右挑打



146 右拳臂内旋向下向左绕行至左肩前，再外旋成反臂向右前方挑格送出。与此同时，左拳收回腰间。

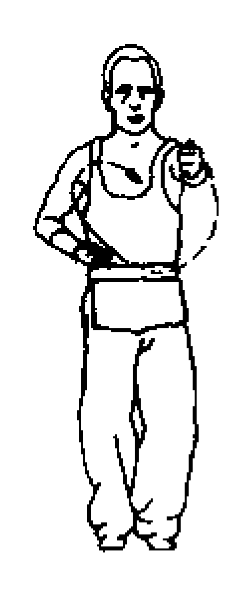




147 上动不停，左拳向前冲出，同时右拳收回腰间。眼看左拳。



148 上动不停，左拳臂内旋，屈肘经下向右肩前绕行；左臂再外旋成反臂向左前方挑格送出。





38.抄拳弹踢

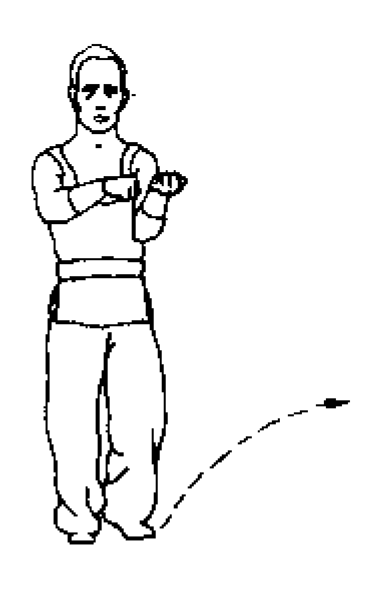


149 上动不停，右拳向前冲出，同时左拳收回腰间。



150 左拳经后下方向前上方弧形抄起，屈肘停于左肩前约20厘米处。右拳随之屈肘向左收至左腕内侧。





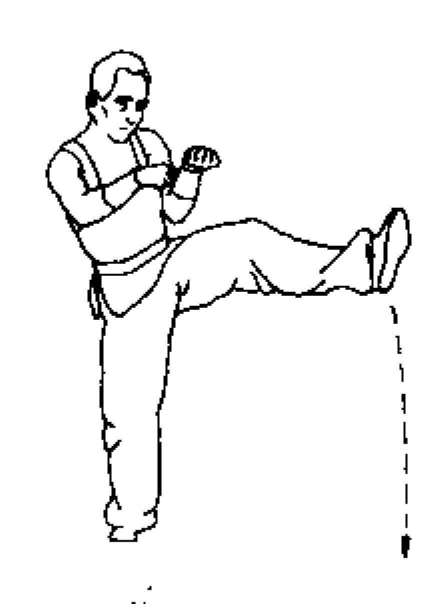
39. 弓步过肘

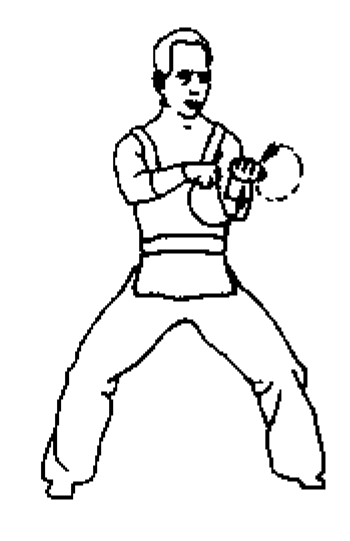


151 上动不停，两拳不动，左腿屈膝上提，随即以脚背为力点向左前上方弹踢出去。眼看左脚尖。



152 左脚弹踢后立即屈膝收回，再向左踏落成马步。眼看左拳。







153 上动不停，左臂内旋顺时针绕行半周置于左肩前，与此同时右臂外旋顺时针绕行半周置于左拳下方。



154 紧接上体稍右转，右拳经下向右划弧，右臂内旋提至右肩前，左拳臂随之外旋经下向右划弧置于右拳下方。



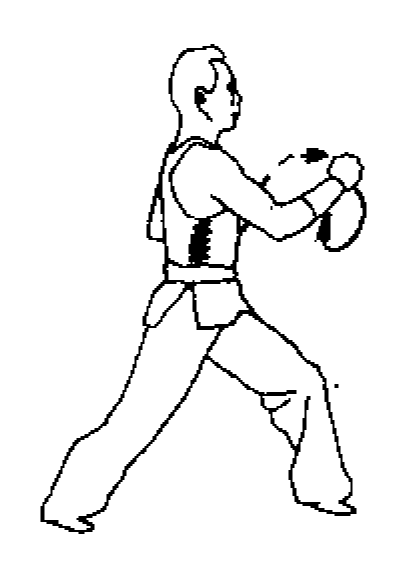






155 身体徐徐向左转成左弓步。随转体，右拳臂以桡骨侧为力点经左小臂向前徐徐推送。同时，左拳经右肘下收回腰间。随之发出“唔——”的鼻音。

156 正面附图



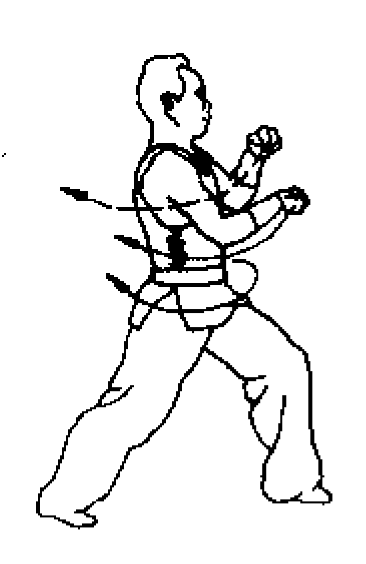


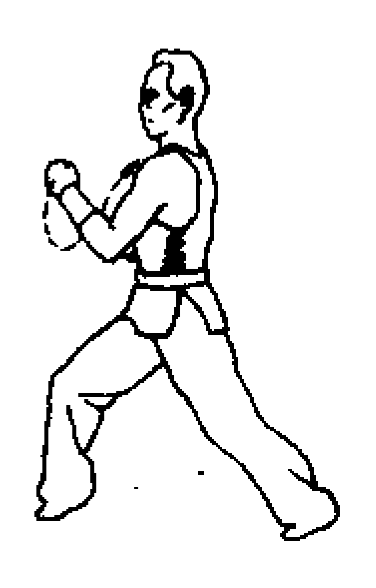


157 步型不变，右拳臂外旋经下顺时针在体前绕行置于胸前。同时左拳屈肘，经左上向右绕行置于右拳上方。



158 身体徐徐右转成右弓步。随转体左拳臂以桡骨侧为力点经右小臂向前徐徐推送。右拳经左肘下收回腰间。同时发出“唔——”的鼻音。





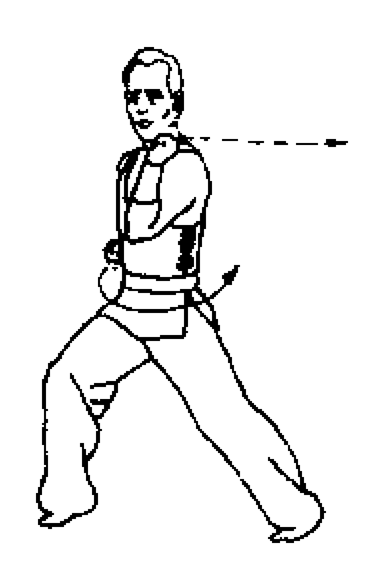
40.弓步挑打

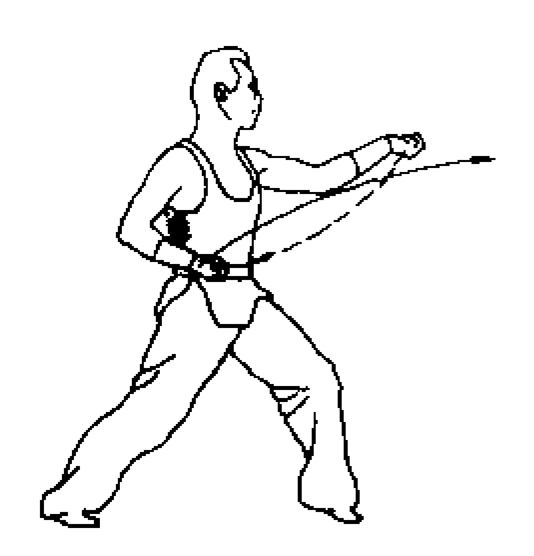


159 步型不变，左拳臂外旋屈肘，向左肩上方绕行挑格。



160 上动不停，身体左转成左弓步，同时左拳向前伸送。



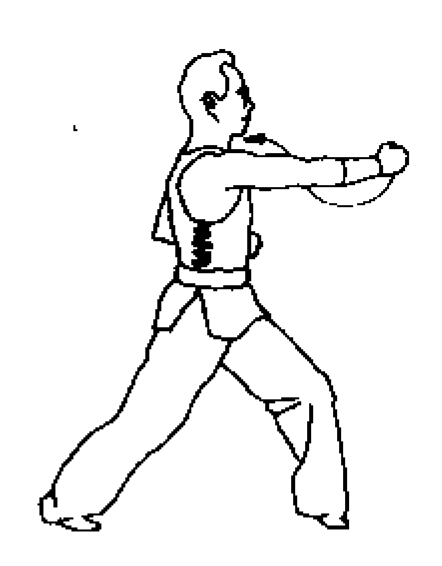


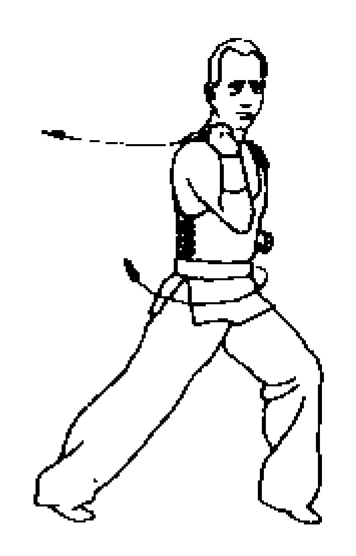


161 上动不停，右拳向前直冲，左拳随之收回腰间。同时发出“啊——”的声音。眼看右拳。



162 步型不变，右拳臂外旋屈肘，经左向右肩上方成弧形挑格。



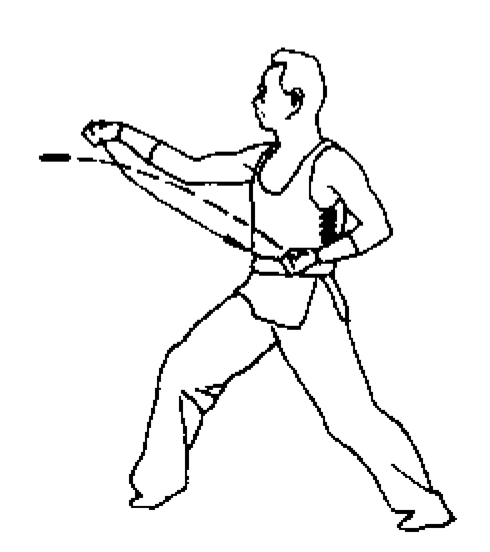


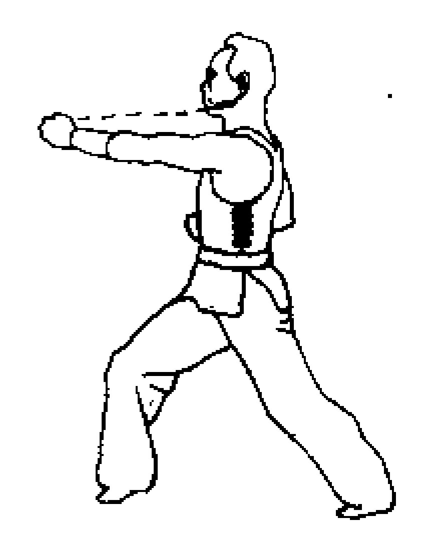


163 上动不停，身体右转成右弓步，同时右拳向前伸出。



164 上动不停，左拳向前直冲，右拳收回腰间。眼看左拳。

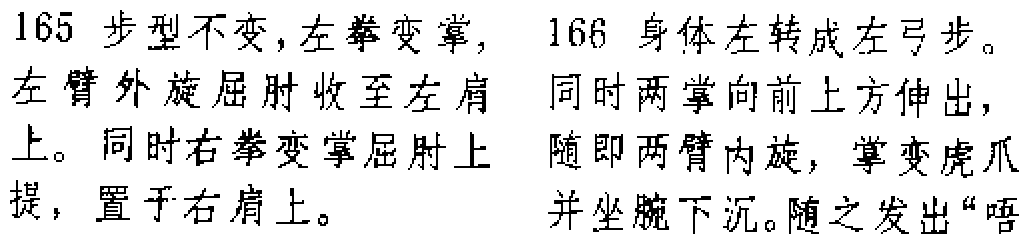




41.弓步虎爪

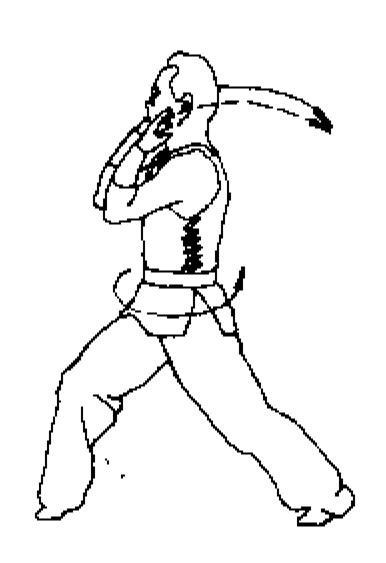


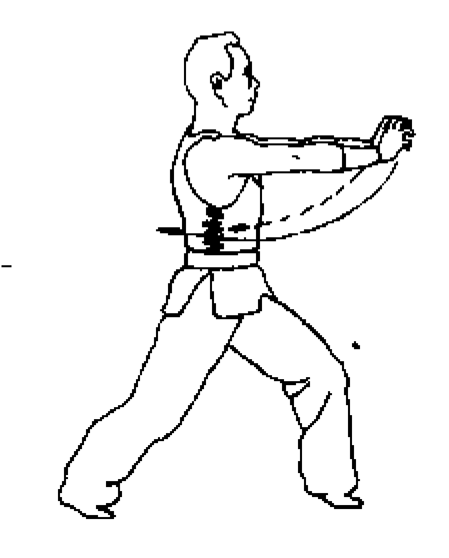




165 步型不变，左拳变掌，左臂外旋屈肘收至左肩上。同时右拳变掌屈肘上提，置于右肩上。

166 身体左转成左弓步。同时两掌向前上方伸出，随即两臂内旋，掌变虎爪并坐腕下沉。随之发出“唔——”的鼻音。





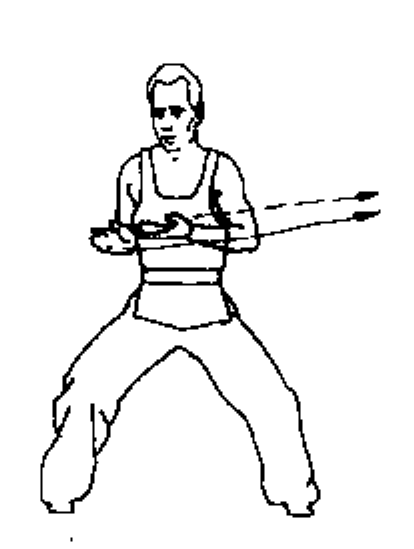
42.弓步双推掌

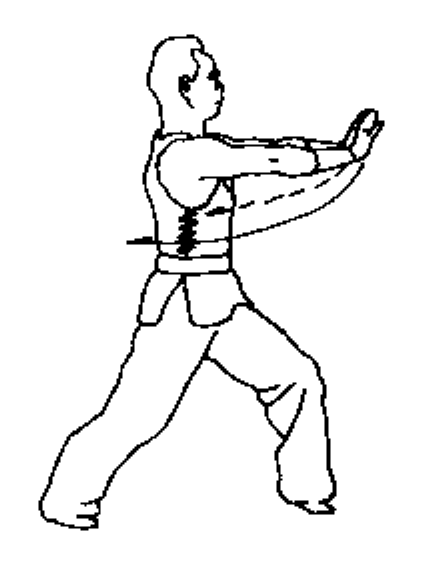


167 身体右转成马步。同时两爪变掌，两臂外旋屈肘收回右胸前，眼看两掌。



168 身体左转成左弓步。同时两掌臂内旋向前推出。随之发出“啊— —”的声音。眼看两掌。





43. 弓步照镜

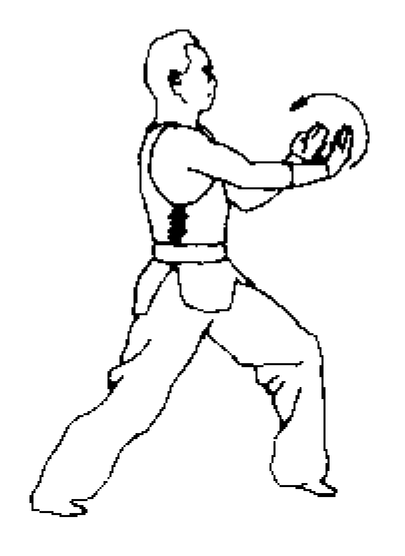


169 身体右转成马步，同时两掌臂外旋屈肘收回胸前。



170 身体左转成左弓步。同时两掌经上向前下方徐徐伸出，如同捧镜照面状。随之发出"唔——"的鼻音。





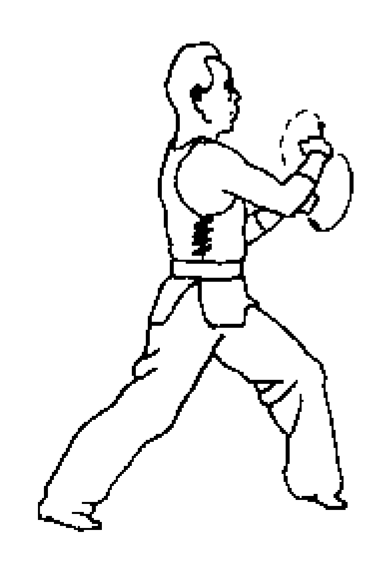
44. 滚球马步顶肘

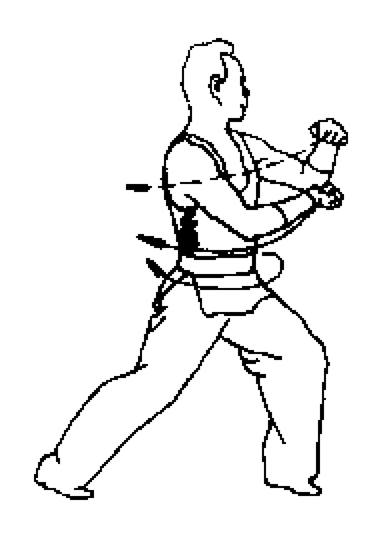


171 步型不变，两掌变拳，右拳臂内旋向左上方划弧置于左拳上方。拳心相对如抱球状。



172 左拳臂内旋顺时针绕行半周。同时右拳相应顺时针绕行半周，置于左拳下方。两拳的动作如滚球状。







173 上动不停，身体右转成右弓步。两拳不变，仅随身体的转动而移动。



174 上动不停，两拳同时逆时针绕行半周如滚球状，眼看右拳。



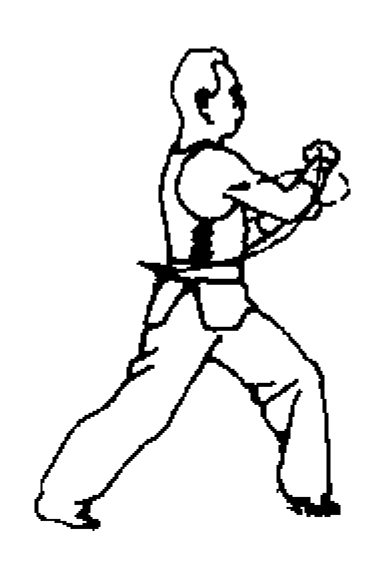


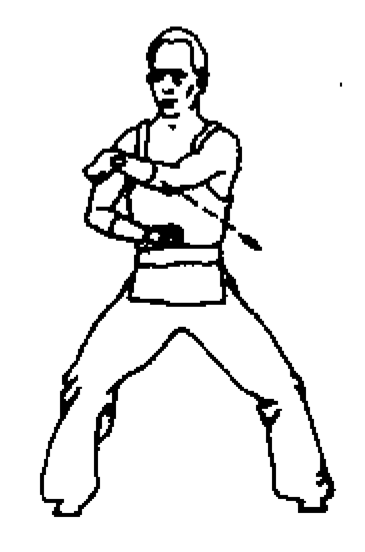


175 上动不停，身体左后转成左弓步。两拳不变，仅随身体的转动而移动。



176 身体右转成马步。同时右拳臂外旋屈肘收回置于腹前。左拳变掌，直臂经左向前向右平摆至右肩前方。





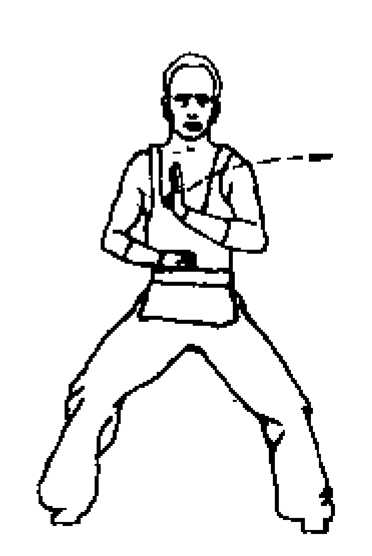
45. 弓步连环推掌

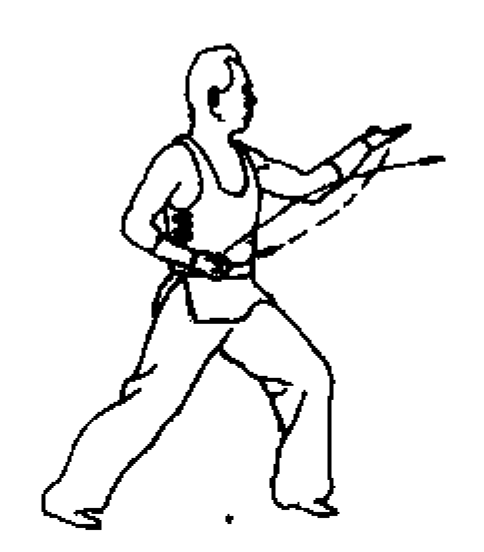


177 上动不停，左臂内旋，突然屈肘向左下方顶撞，力达肘尖。



178 身体左转成左弓步。同时左掌经左肩上反臂向前穿出。右拳收至腰间。



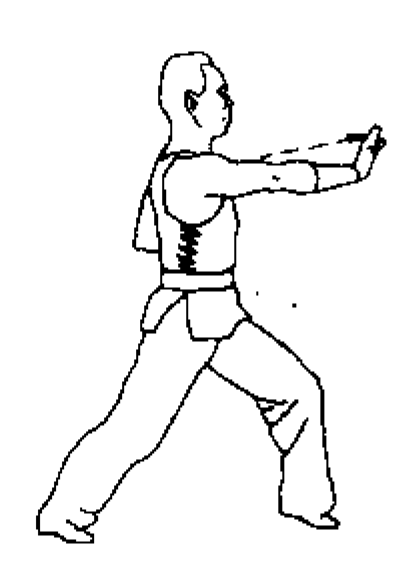


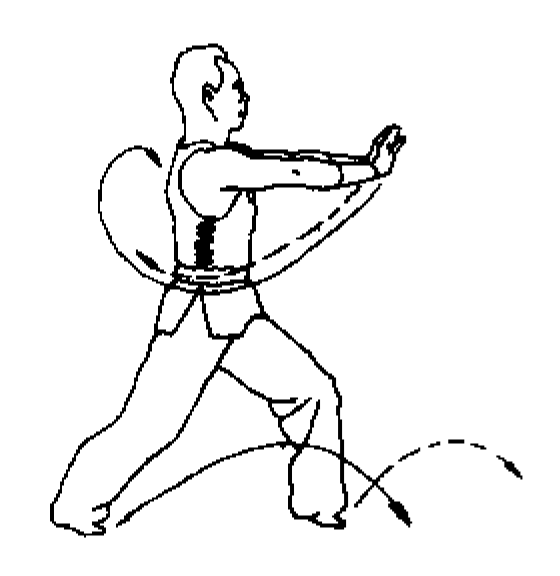


179 上动不停，右拳变掌向前推出，左掌随之收回腰间。眼看右掌。



180 上动不停，左掌向前推出。目视前方。





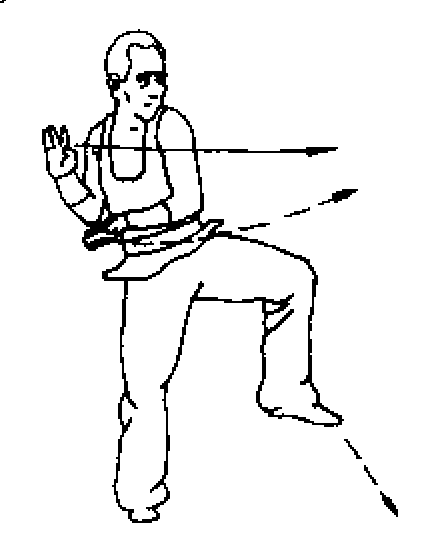
46. 跃步蝶掌



181 右脚向前，左脚蹬地跃起腾空，右脚落地，左脚向前提。同时两掌经下向右后弧形摆动。上体右转90°，右掌收至右肩前，左掌收至右肋前成右蝶掌。



182 上动不停，左脚顺势落地，上体左转成左弓步。同时蝶掌向前推出，并发出“唔——”的鼻音。



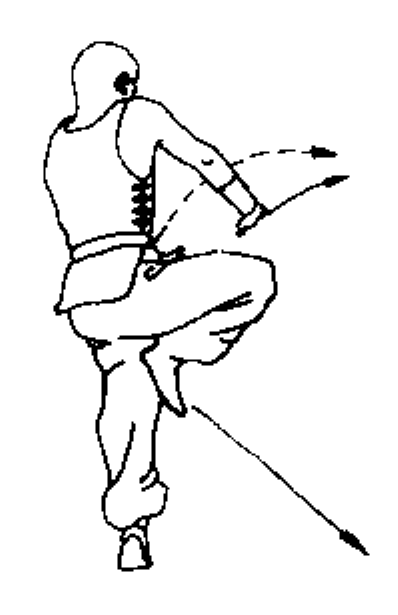


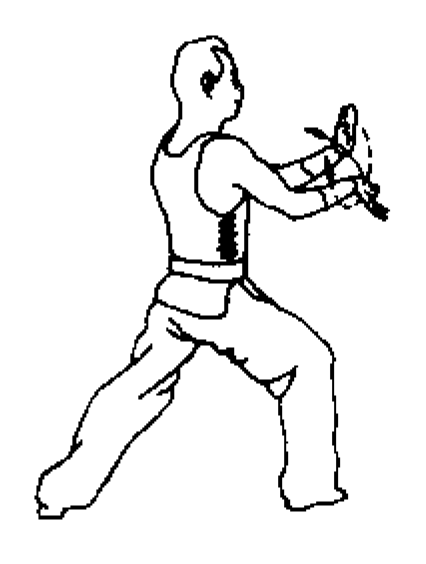


183 左脚提起，右脚蹬地跃起腾空，身体左转90°，同时蝶掌经下向左后弧形摆动。



184 左脚着地，右脚顺势向前落地身体右转成右弓步。同时两掌成左蝶掌向前推出，并发出"唔——"的声音。目视前方。





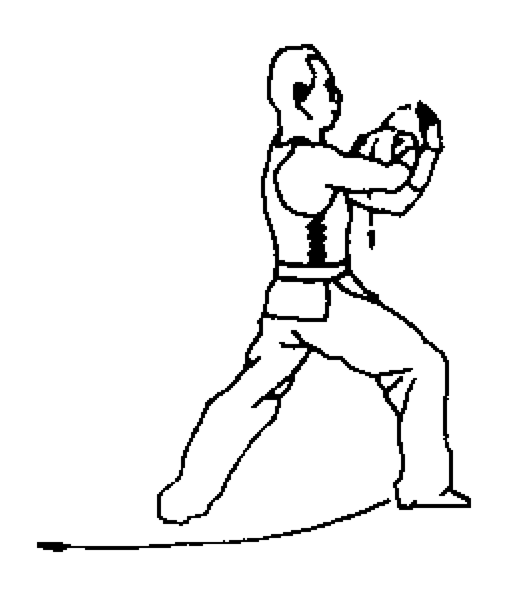
47. 穿手回马顶肘

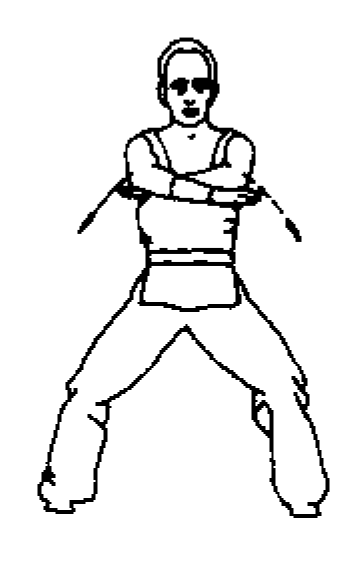


185 右掌收至左胸前。同时左掌臂外旋屈肘逆时针绕行，经右小臂前向右上方穿出，与右小臂成交叉。



186 右脚向后退一步，身体右转面向南成马步。同时臂内旋经上向里绕行，成右臂在外的交叉。





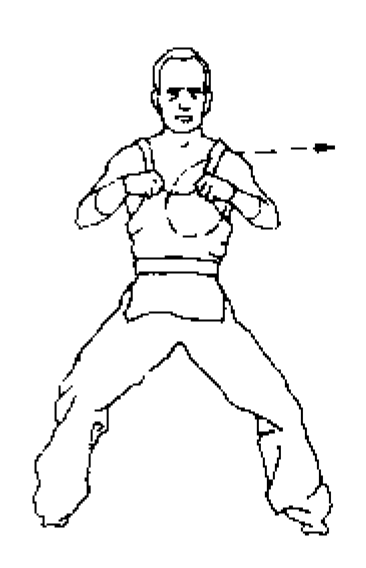
48. 弓步挑打

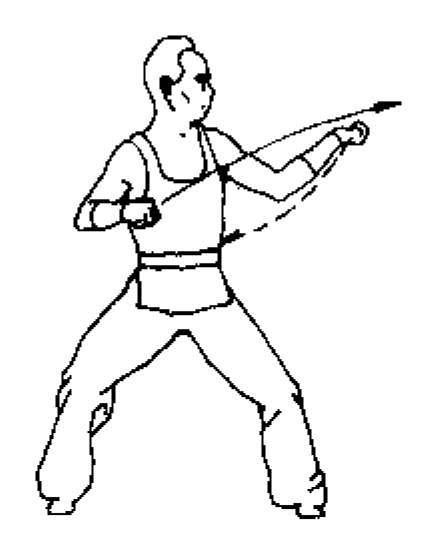


187 上动不停，两掌变拳，两肘同时向外顶撞、力达肘尖。



188 左拳臂外旋并经左肩上成弧形向左挑格顺势伸出。





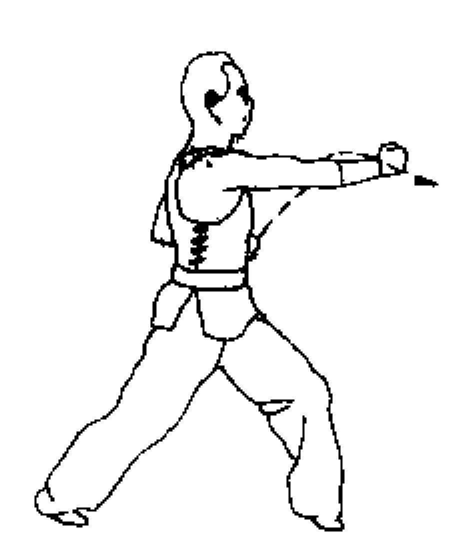
49. 马步顶掌

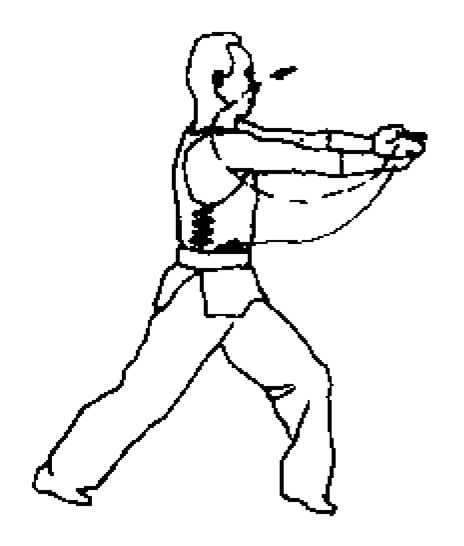


189 身体左转成左弓步。同时右拳向前直冲，左拳收回腰间。眼看右拳。



190 左拳变掌经右腕上向右前方穿插，虎口向上，眼看左掌。



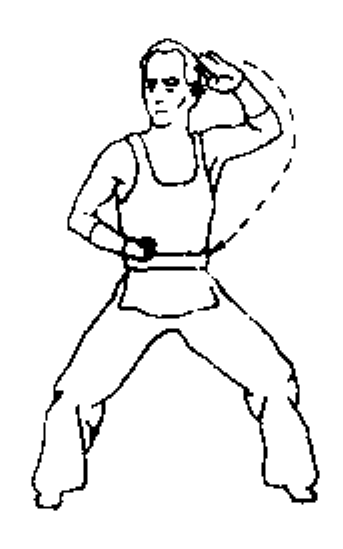






191 上动不停，身体右转成马步。同时左掌经前向上弧形运行收至头部左侧。随之右拳收至右腹前。

192 上动不停，左肘下沉，左掌经左向下划弧至左腰间。





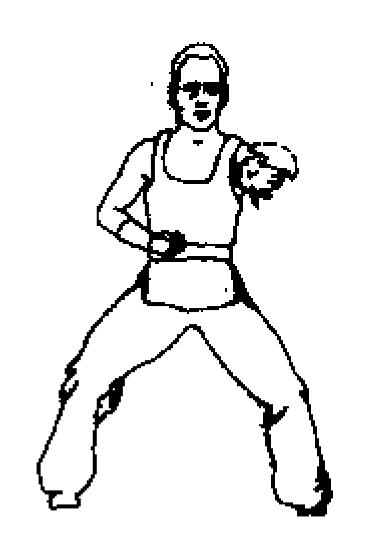
50. 缠手虎爪



193 上动不停，左掌向前推顶。眼看左掌。



194 步型不变，左掌以腕关节为轴顺时针绕行半周。





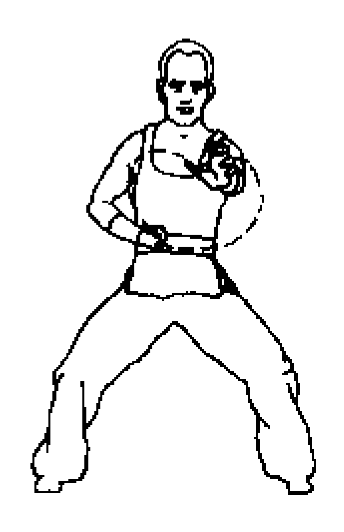
51. 连环插拳

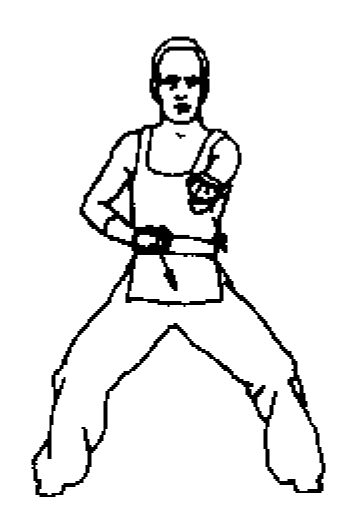


195 上动不停，左掌顺势再绕行半周后变虎爪，并发出"唔——"的鼻音。眼看左爪。



196 步型不变。左爪变拳，屈肘使拳经下向里向上弧形绕行至胸前，然后左臂外旋成反臂向左前方挑格送出。



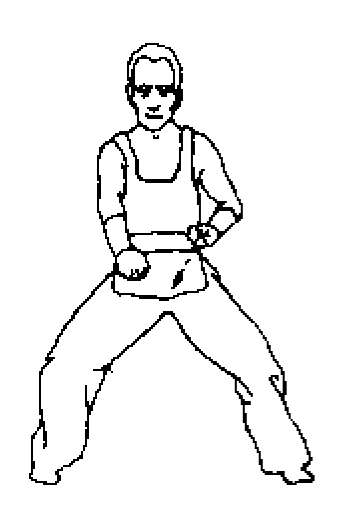


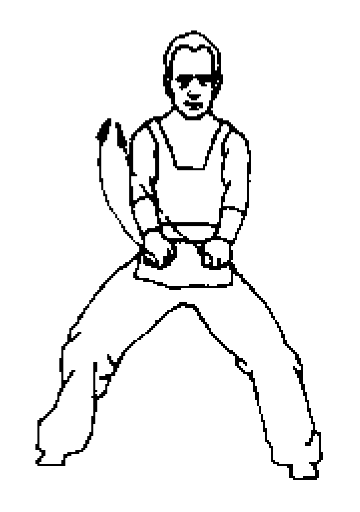


197 上动不停，当右拳屈肘上提至右胸前后，右臂立即内旋向前下方插出。左拳随之收回腰间。



198 上动不停，当左拳屈肘上提至左胸前后，左臂立即内旋向前下方插出。目视前下方。





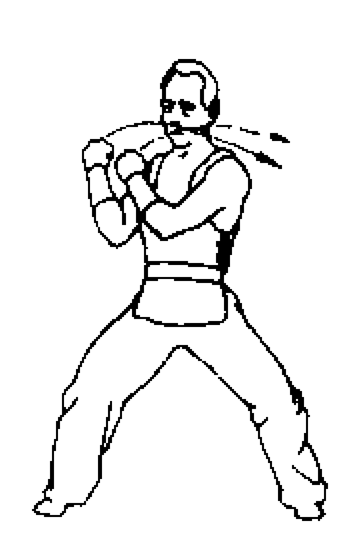
52. 弓步双挂拳

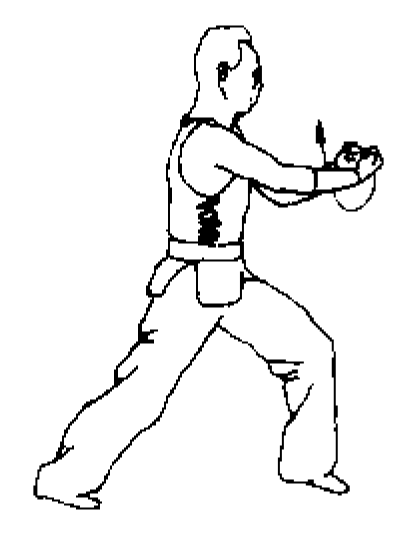


199 步型不变，两拳臂外旋屈肘收至右肩前。



200 上动不停，身体左转成左弓步。同时两拳经上向前挂击，拳与肩同高同宽。





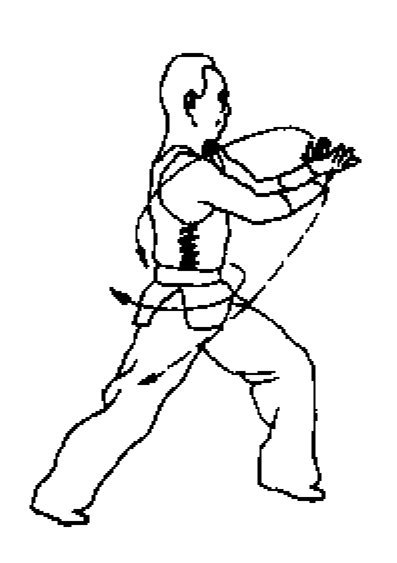
53. 弓步膀桥

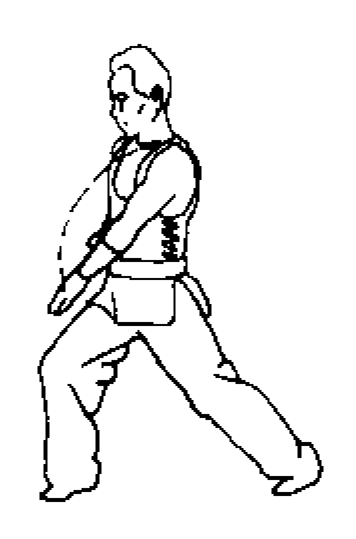


201 步型不变，左拳变掌略屈肘向里收。同时右拳变掌从左小臂外侧向左上方穿出，与左臂成交叉。



202 身体右转成右弓步。同时右掌向上经面前向右挑格，并顺势收回腰间变拳。随之左掌臂内旋下沉，再直臂向前摆动成膀桥势。





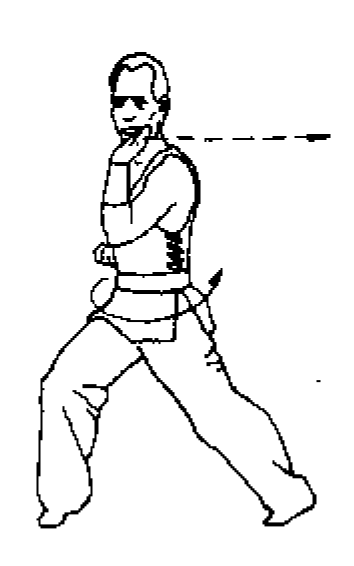
54. 弓步挑插掌

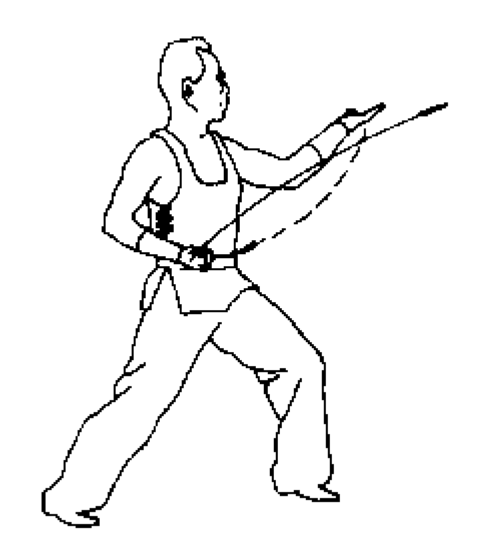


203 步型不变，左掌屈肘向左肩上弧形挑格。



204 上动不停，身体左转成左弓步。左掌顺势向前挑送。





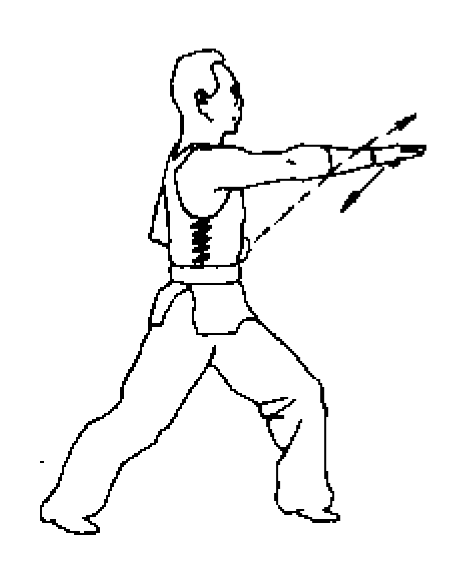
55. 捋手弹踢

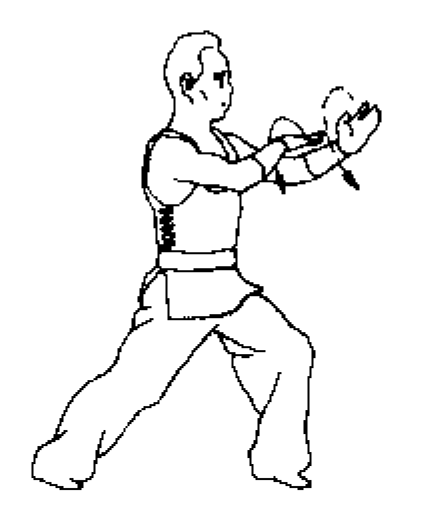


205 上动不停，右拳变掌向前直插。随之右掌屈肘收回腰间。眼看右掌。



206 步型不变，左掌从右腕下向右前方穿插。同时右掌稍里收置于左小臂之上。眼看左掌。



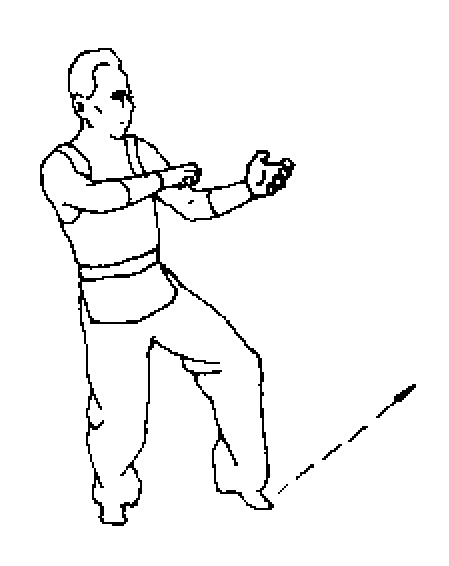


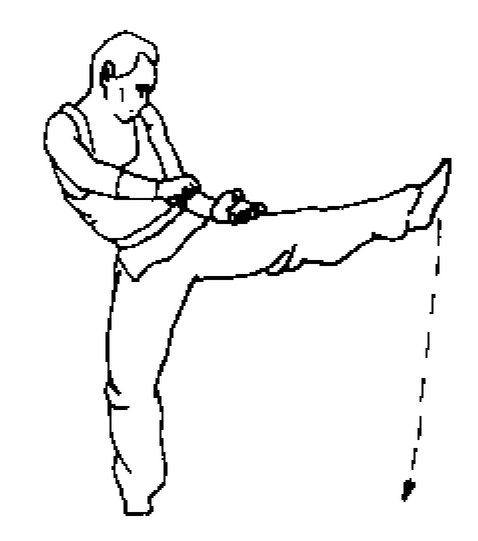


207 上动不停，重心移至右腿，左脚稍后撤成左虚步。同时左手逆时针绕行一小圈后，与右手一起抓握成爪。



208 上动不停，两爪屈肘稍向右下拖捋。同时左脚向前上方弹踢，力达脚尖。眼看左脚。





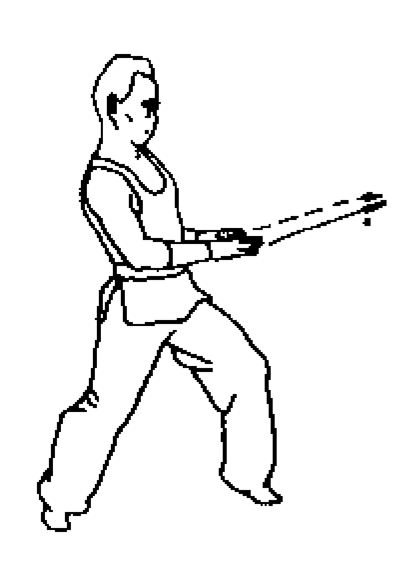
56. 弓步双插掌

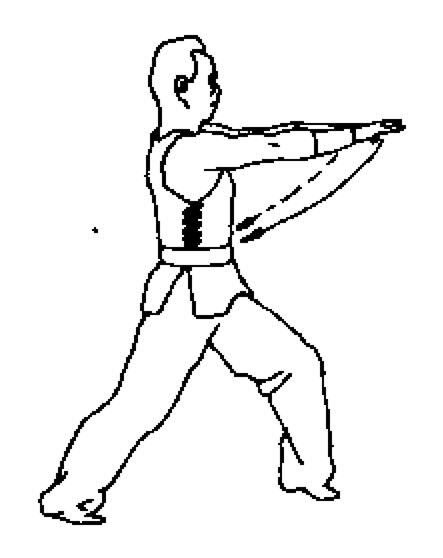


209 上动不停，左脚迅速屈膝收回，随即向前落地。同时左爪臂内旋与右爪一起变掌按于腹前。



210 上动不停，右腿蹬直成左弓步。同时两掌向前直插。目视前方。





57. 马步蝶掌

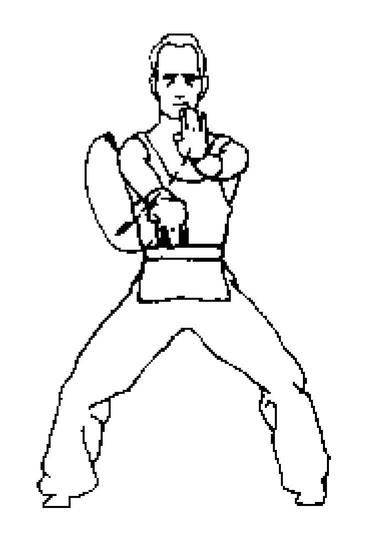


211 步型不变，两掌屈肘收回，左掌置于左胸侧，右掌置于左肋前成左蝶掌。



212 上动不停，身体右转90°成马步。同时蝶掌向前推出。眼看蝶掌。





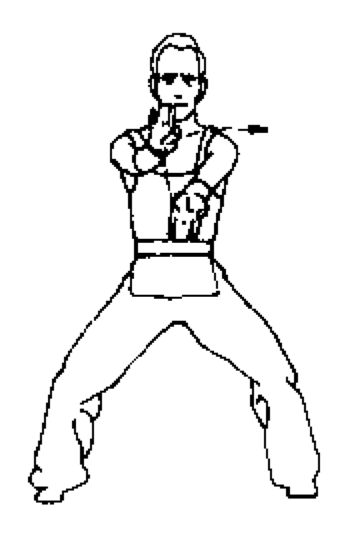


213 上动不停，身体右转成右弓步。同时两掌屈肘收回成右蝶掌。



214 上动不停，身体左转成马步。同时蝶掌向前推出。眼看蝶掌。





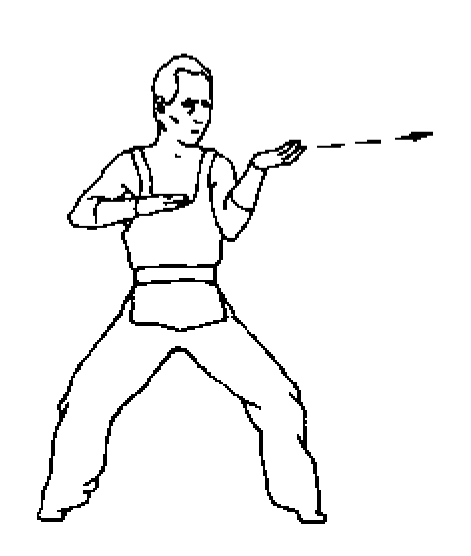
58. 弓步连环插掌

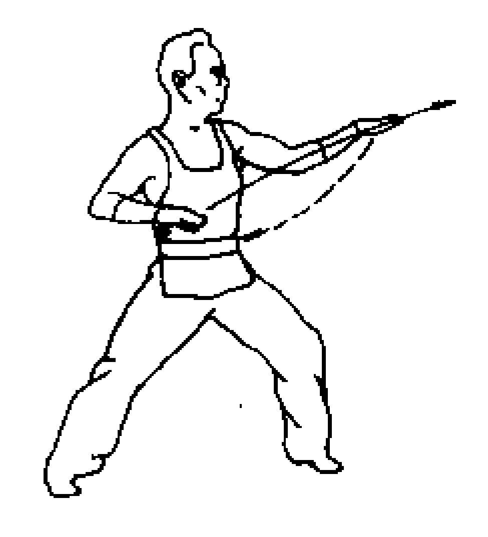


215 步型不变，左掌屈肘向左肩侧弧形挑格。同时右掌屈肘收至右胸前。



216 上动不停，身体左转成左弓步。同时左掌顺势向前伸出。



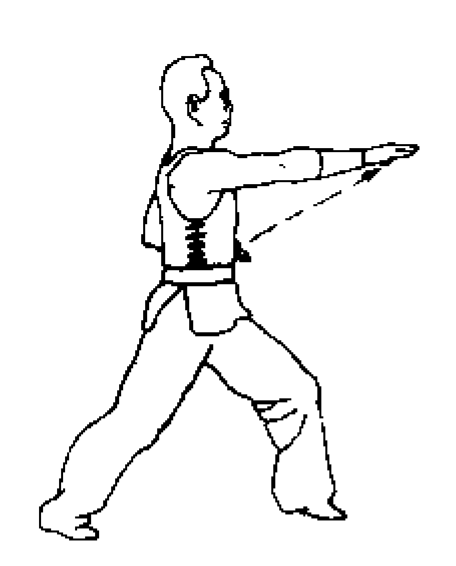


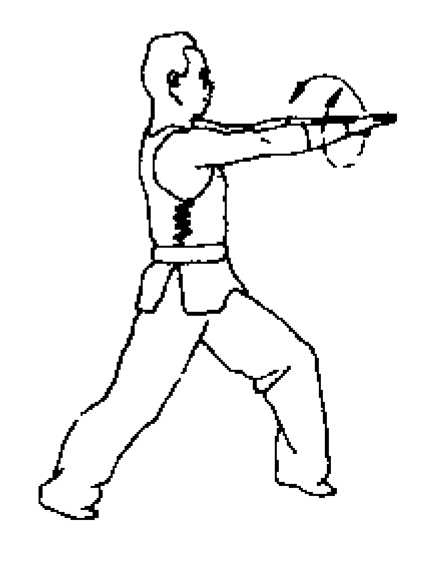


217 上动不停，右掌向前直插，同时左掌屈肘收回腰间。



218 上动不停，左掌向前插出，两掌与肩同高同宽。





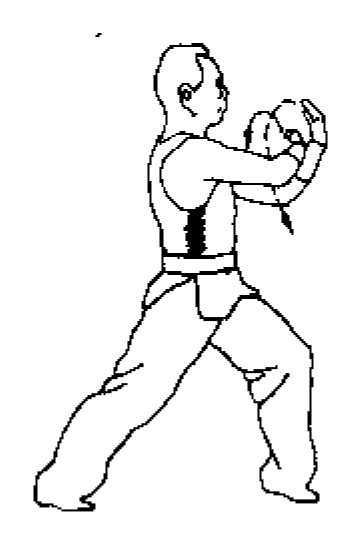
59. 穿手挂拳

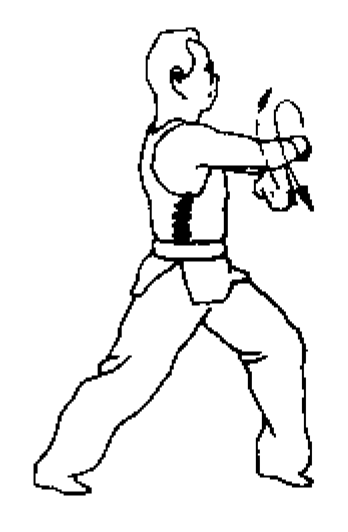




219 右掌臂外旋屈肘向左划一小弧。同时左掌臂外旋逆时针绕行，再屈肘经右臂前向右上方穿出，与右臂成交叉。

220 上动不停，两掌臂内旋，随之屈肘经上向里绕行，成左手在下的交叉。





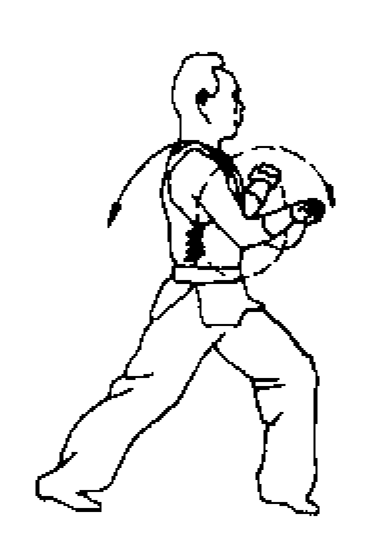
60. 挂拳并步

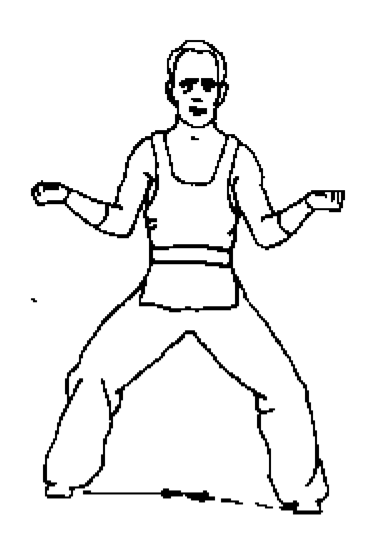


221 上动不停，两掌变拳，紧接屈肘反臂经上向外挂击。



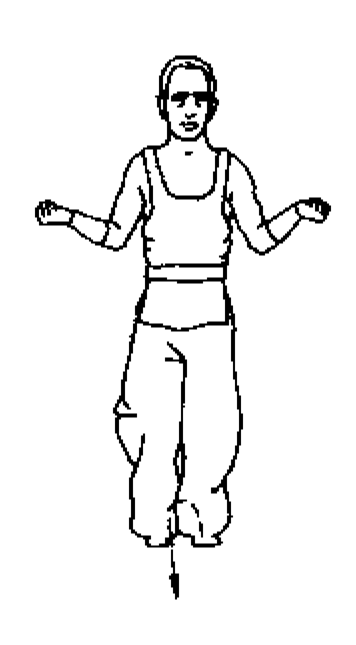
222 身体右转面向南成马步。同时两拳臂内旋经下向里绕行；再经上时，臂外旋成反臂向外挂击。







223 两拳不动，左脚向右收半步，紧接右脚收至左脚内侧，与左脚并拢成并步。



第三段

61. 震脚弹踢



224 手型不变，左脚上提，脚尖外展，向前踏落震地作响成盖步。



225 上动不停，手型不变，右脚脚尖绷直向前弹踢。





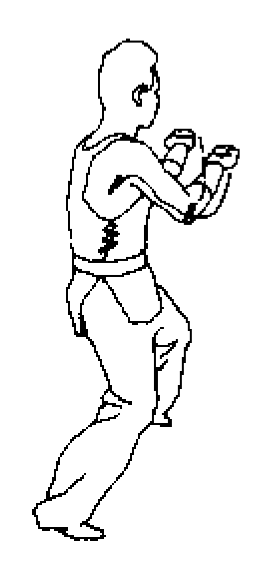
62．马步双扫拳

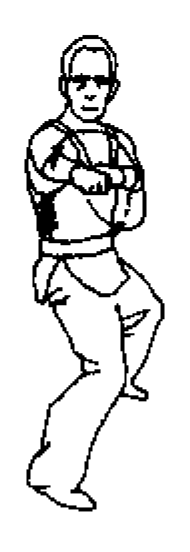


226 右腿迅速屈膝收回，随即向前落地，脚尖里扣，上体左转面向东成马步。同时两拳经上向左绕行至左肩外。



227 步型不变，上动不停，上体稍向右扭转。同时两拳臂内旋向右平扫。随之发出“啊——”的声音。





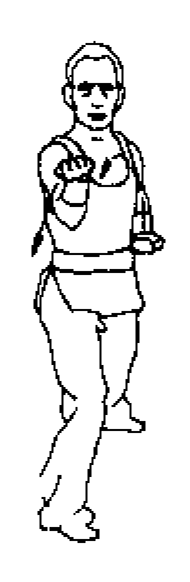
63．弓步挑打



228 身体右转成右弓步。同时右拳臂外旋屈肘弧形向右肩上挑格，再顺势向前伸出。左拳收回腰间。



229 上动不停，左拳向前冲出。同时右拳收回腰间，随之发出“呃——”的声音。





64. 马步脱手



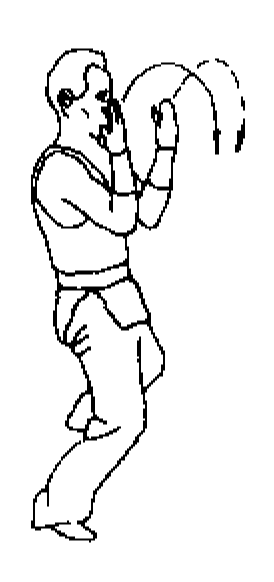
230 身体左转成马步。同时左拳臂内旋屈肘向左平拉。右拳臂内旋屈肘上提，再以桡骨为力点经左臂向右切出。随之发出“唔——”的鼻音。

65. 双挫掌



231 步型不变，两拳变掌各自收至肩前。





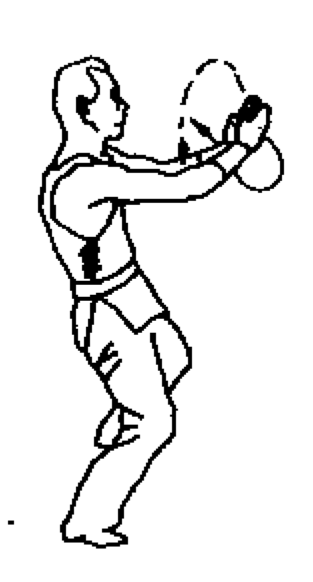
66．穿手顶肘

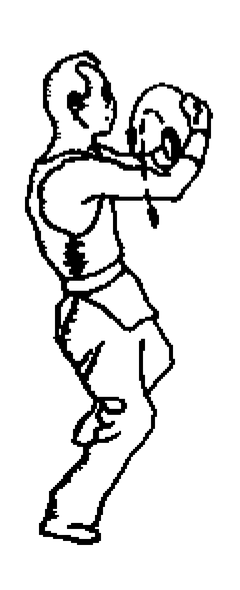


232 上动不停，两掌臂内旋经上向前弧形伸出，随即屈腕下挫。掌心相对，腕与肩同宽同高。目视前方。



233 左掌屈肘向右划弧，同时右掌屈肘，臂外旋顺时针弧形绕行，从左臂外侧向左上方穿出，与左臂成交叉。



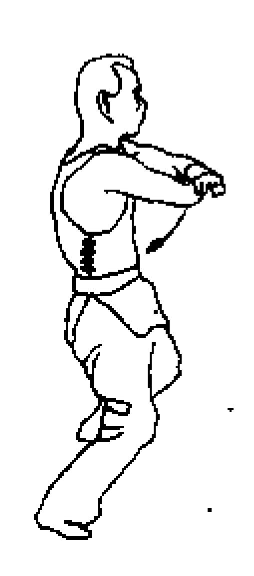


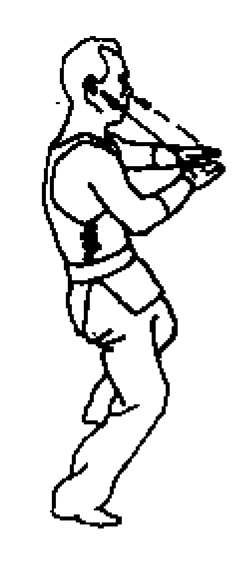


234 上动不停，两掌臂内旋经上向里绕行，成右臂在下的交叉。

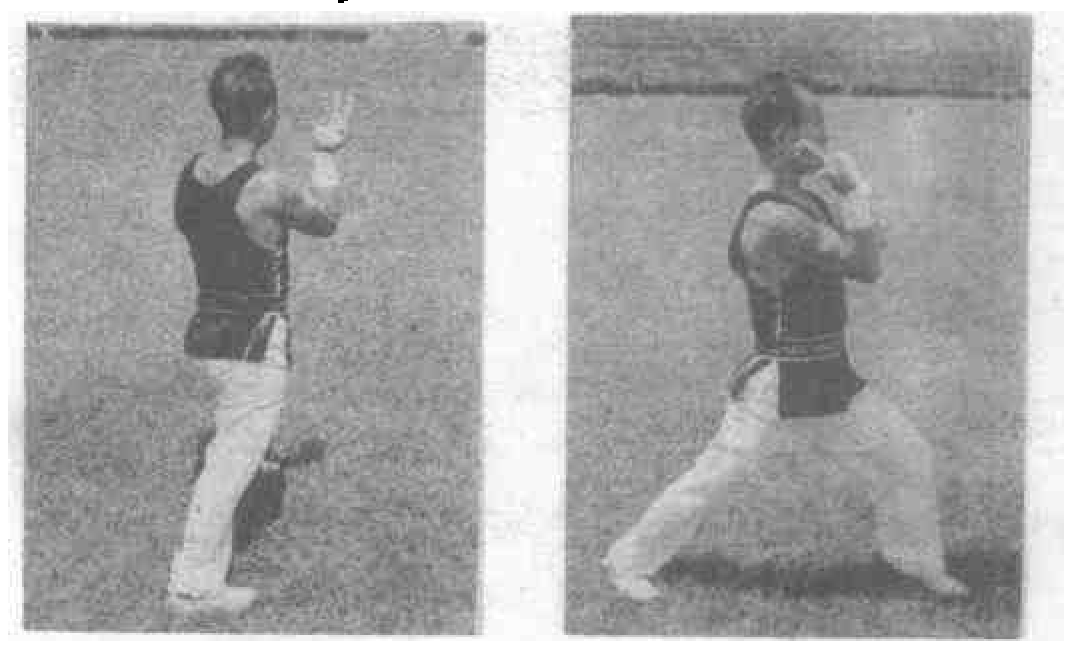


235 上动不停，两肘同时用力向外下斜线顶撞出去。



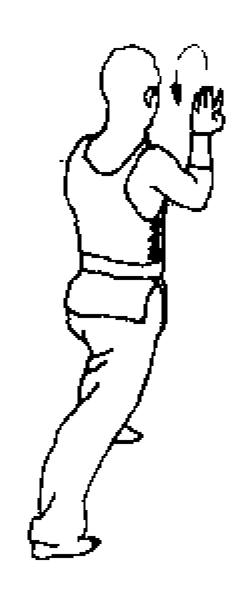


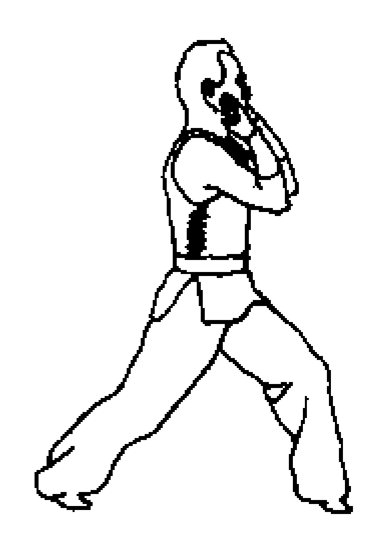
67. 弓步双挫掌



236 身体左转向北成左弓步。同时两掌臂各自外旋上提置于两耳前。

237 正面附图



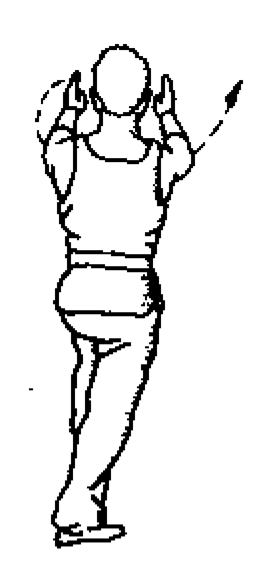


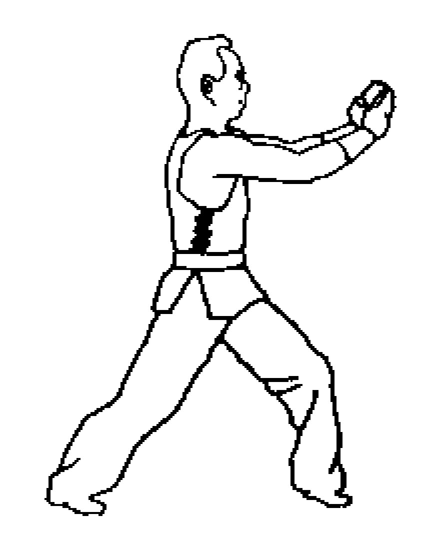




238 上动不停，两掌臂内旋经上向前弧形伸出，随即屈腕下挫。掌心相对，目视前方。

239 正面附图



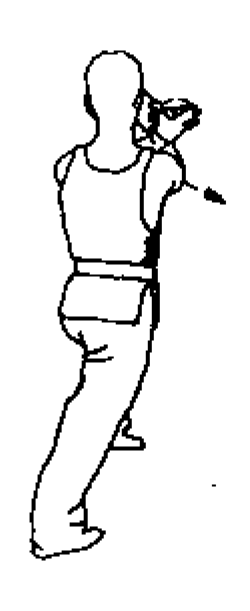


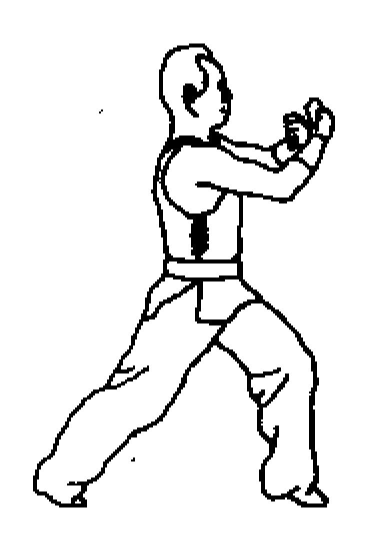
68．穿手顶肘



240 步型不变，左掌屈肘向右划弧。同时右掌臂外旋顺时针绕行，从左臂外侧向左上方穿出，与左臂成交叉。

241 正面附图



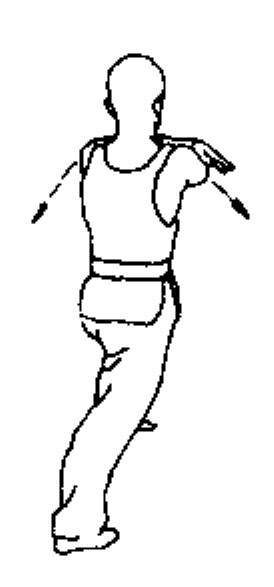


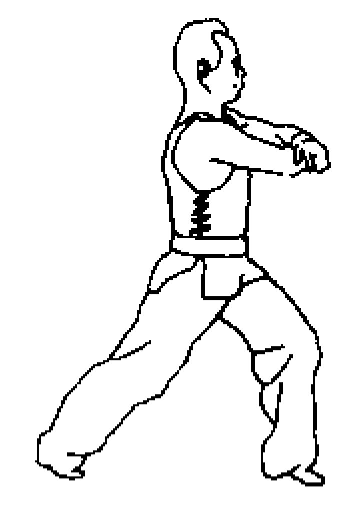


242 上动不停，两掌臂内旋经上向里绕行，成右臂在下的交叉。



243 正面附图



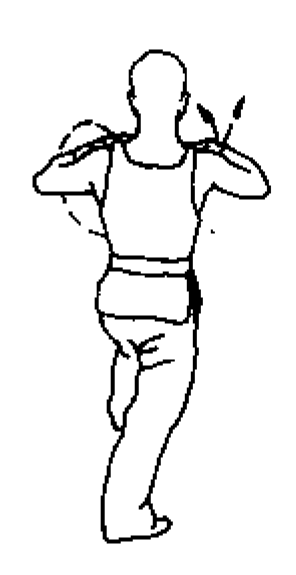


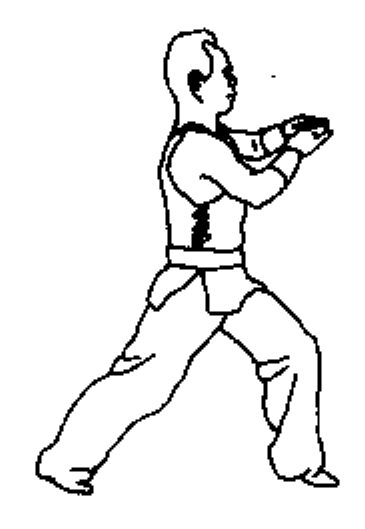


244 上动不停，两肘同时用力向外下斜线顶撞出去。



245 正面附图





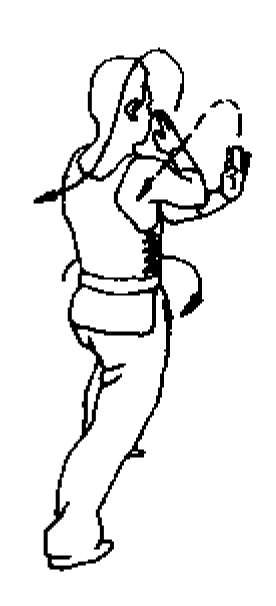
69. 回身劈掌

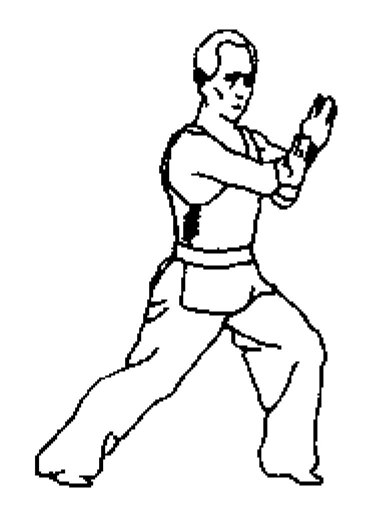


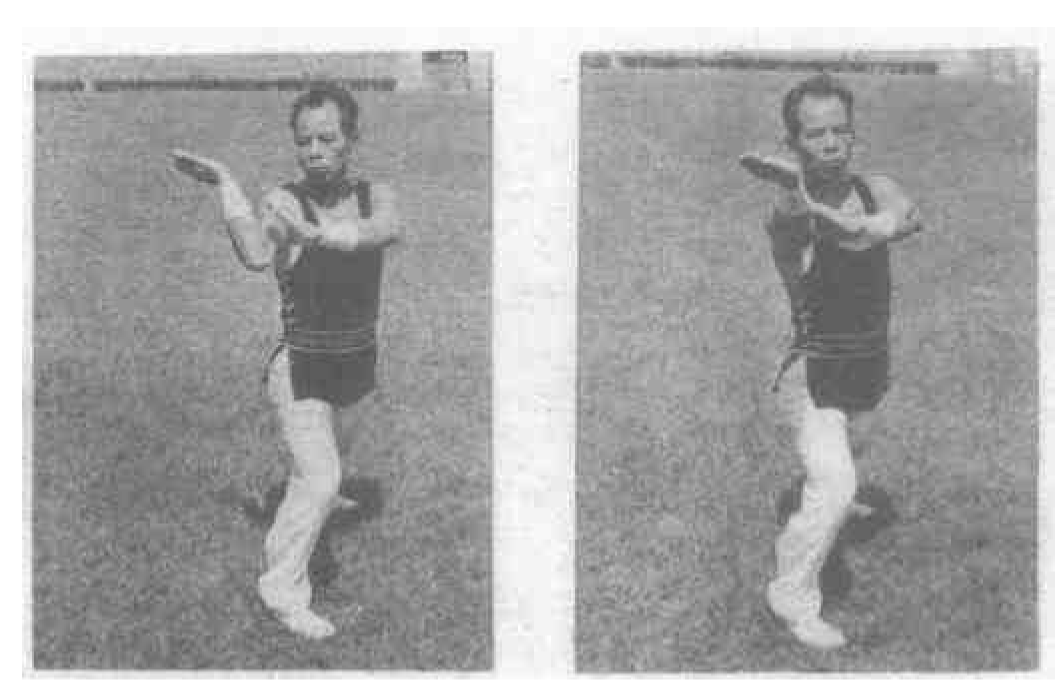
246 右掌屈肘向左上方移动。同时左掌屈肘经右小臂外侧向右上方穿出，与右小臂成交叉。



247 正面附图

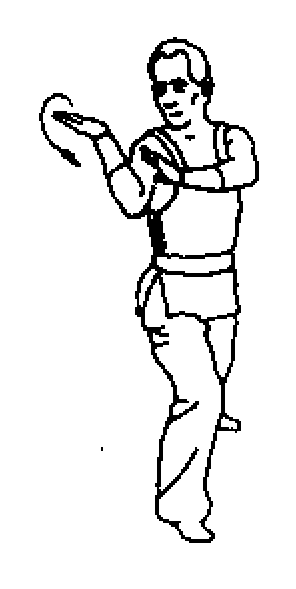


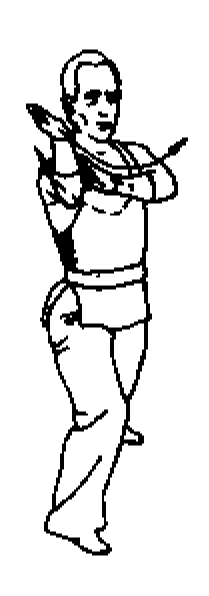




248 身体右后转向南成右弓步。同时右掌经上向前绕行，然后顺势屈肘下沉置于右肩外侧。左掌随转体移至右肩前。

249 上动不停，右掌弧形向前劈出，同时发出“啊——”的声音。眼看右掌。





70. 马步顶掌



250 步型不变，右掌臂外旋略向左平移，同时左掌从右臂向右插出。



251 身体左转成马步。同时右掌左平摆至正中时，随即收回腰间。左掌相应经前向左绕行，置于胸前。

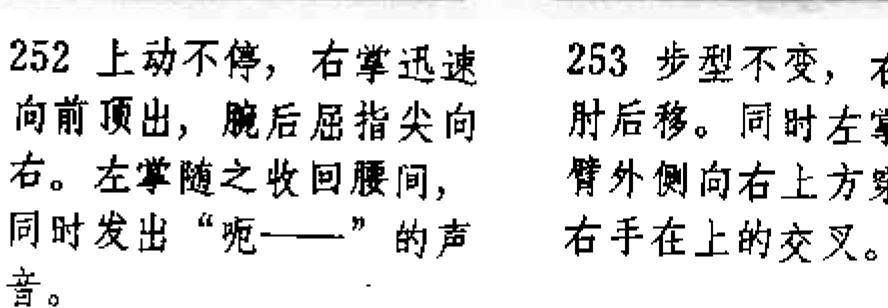




71. 穿手弓步挑插掌

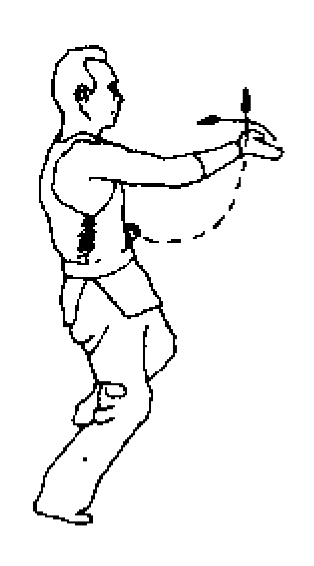


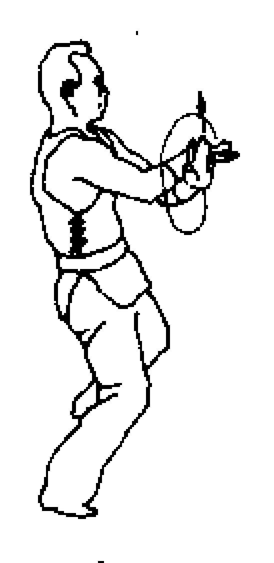




252 上动不停，右掌迅速向前顶出，腕后屈指尖向右。左掌随之收回腰间，同时发出“咜——”的声音。

253 步型不变，右掌略屈肘后移。同时左掌经右小臂外侧向右上方穿出，成右手在上的交叉。



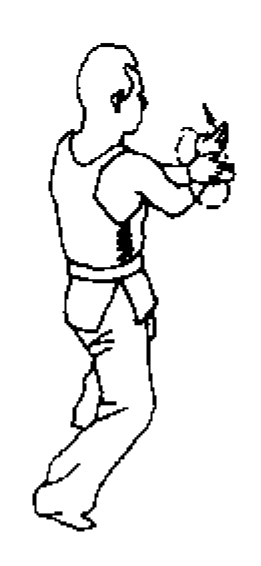


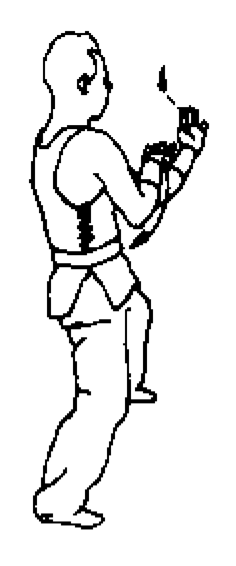


254 上动不停，右掌屈肘向右下，再经左小臂下向左上方弧形穿出。左掌臂外旋，掌心向上。



255 上动不停，左掌屈肘向左下，再经右小臂下弧形向右上方出。腕后屈，掌心向上。



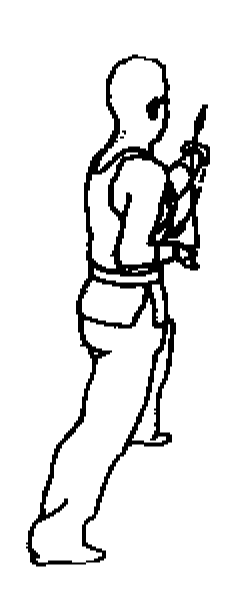


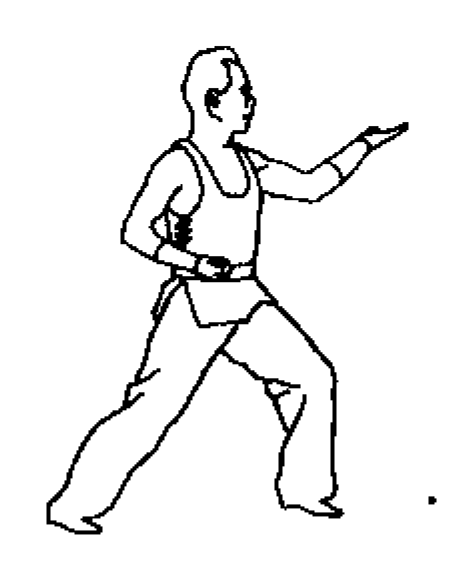


256 上动不停，身体左转成左弓步。同时左掌顺上势经左肩前挑格，再向前伸出。右掌变拳收回腰间。



257 正面附图

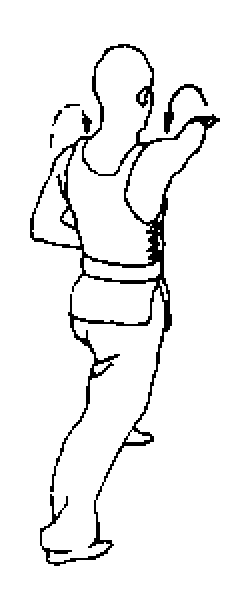
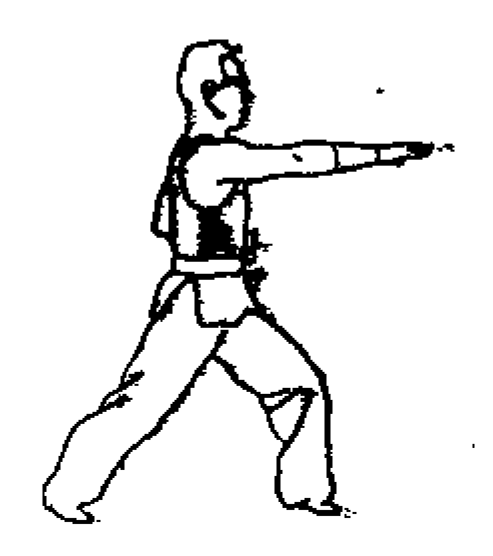







258 上动不停，右拳变掌，臂内旋迅速向前直插。同时左掌变拳收回腰间。眼看右掌。

259 正面附图

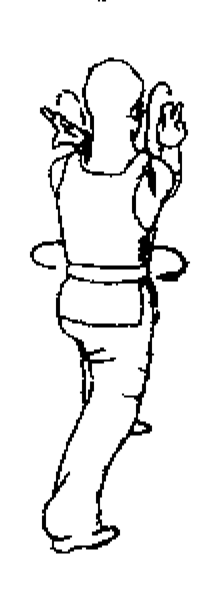
72. 弓步虎爪



260 步型不变，右掌臂外旋，屈肘收至右肩上。同时左拳屈肘上抬置于左肩上。



261 身体右转成右弓步。同时两掌经上弧形向前伸出。随即臂内旋，腕后屈下挫变虎爪。随之发出“唔——”的鼻音。





73. 弓步挑打

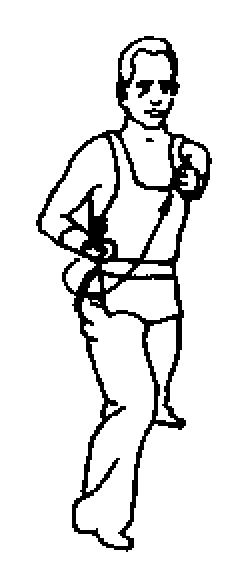


262 身体略左转成半马步。右虎爪变拳向下向里划弧，再屈肘挑格至右肩上。左虎爪变拳收回腰间。随即身体向右转成右弓步，右拳顺势向前挑送出去。



263 上动不停，左拳迅速向前冲出。同时发出“啊——”的声音。右拳随之收回腰间。





74. 并步抄拳

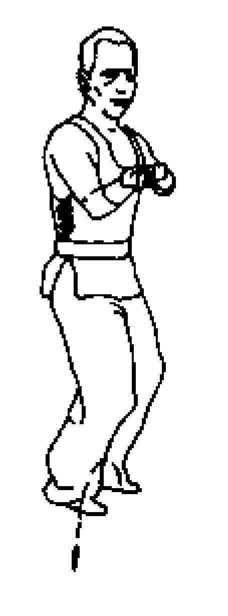


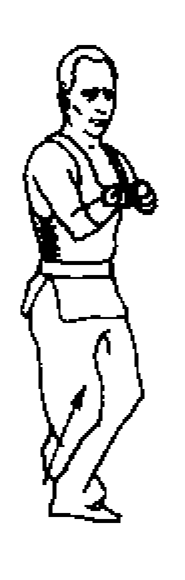
75. 震脚弹踢



264 左脚向右收拢，踏响成并步。同时右拳经后向前上方抄起，停于右肩前约20厘米处。左拳臂内旋屈肘略里收，置于右腕内侧。

265 手型不变，左脚提起，脚尖外展，向前踏落震地作响成盖步。





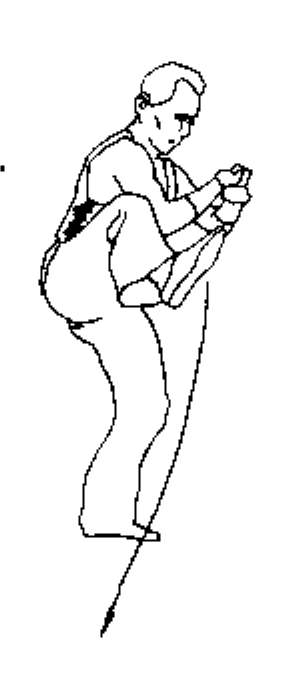
76. 马步标扫拳

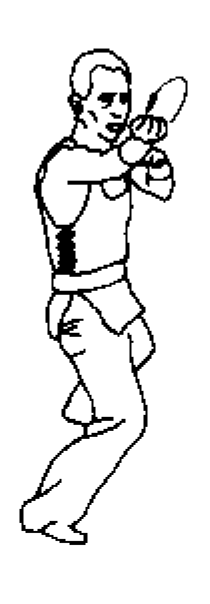


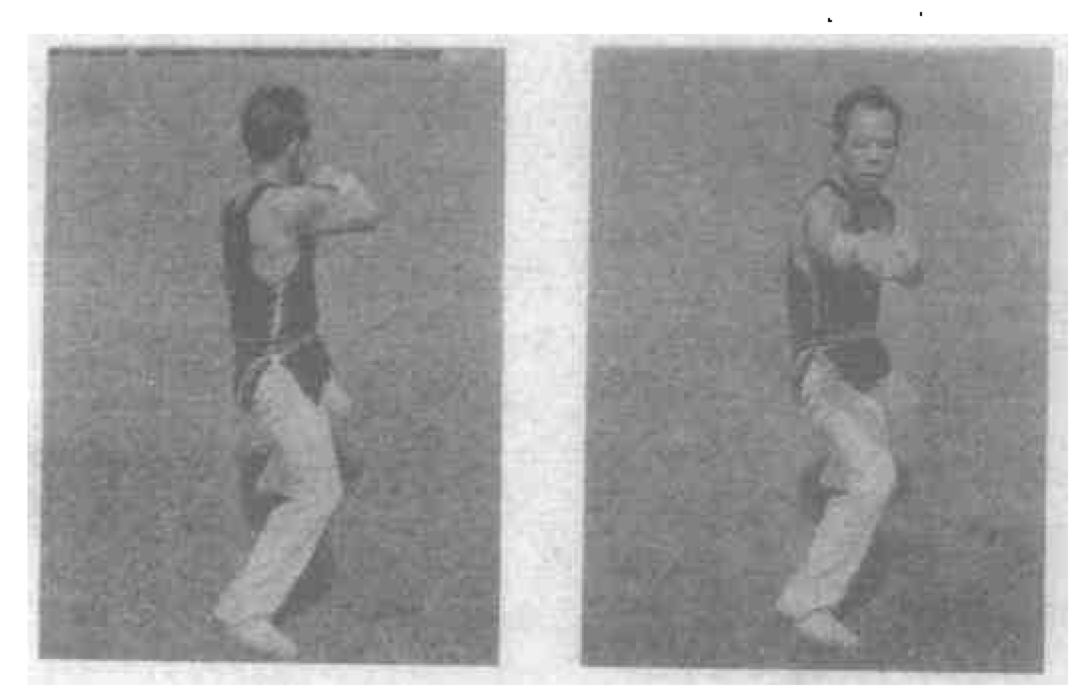
266 上动不停，手型不变，右脚脚尖绷直向前弹踢。



267 右脚迅速屈膝收回，再向前踏落，脚尖里扣，上体左转成马步。同时两拳向右上方标撞。左拳仍置在右腕内侧。

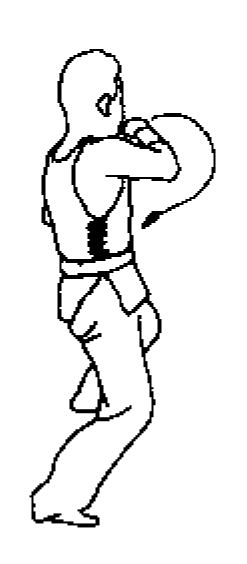


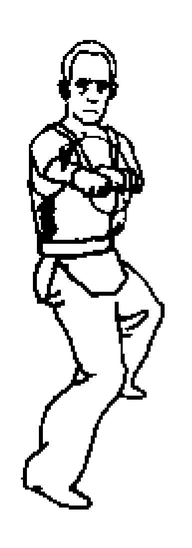




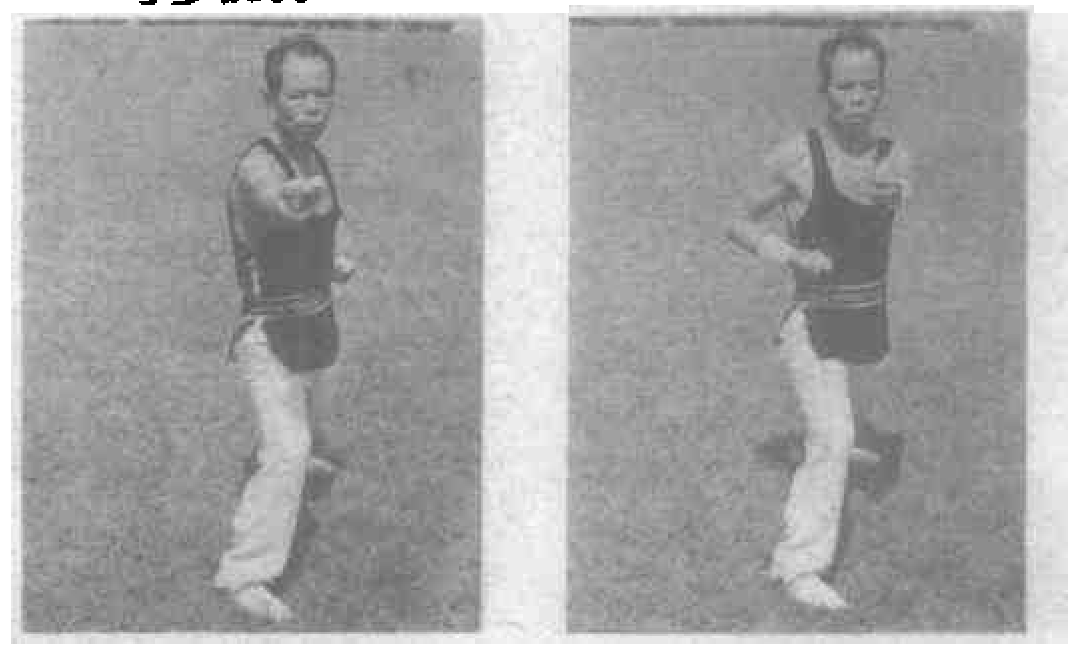
268 步型不变，右拳臂内旋与左拳一同经上向左绕行至左肩外侧，目随拳动。

269 上动不停，两拳稍下沉即向右平扫。拳心均向下。目随拳动，最后目视右拳。



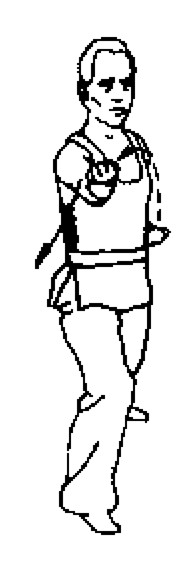


77. 弓步挑打



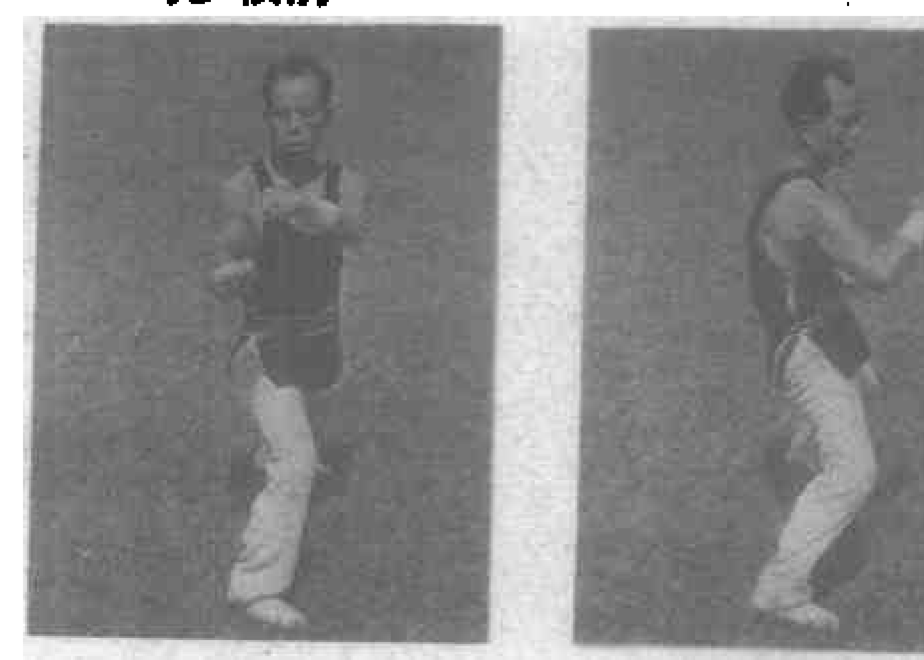
270 身体右转成右弓步。同时右拳臂外旋顺时针弧形挑格，经右肩向前伸出。左拳臂外旋收回腰间。

271 上动不停，左拳迅速向前冲出，同时右拳收回腰间。





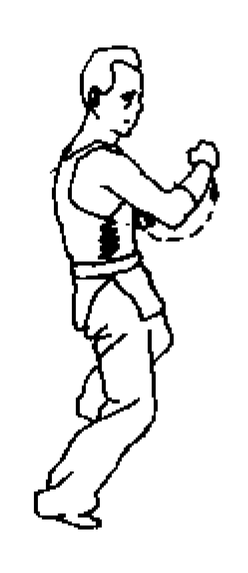
78. 马步横肘



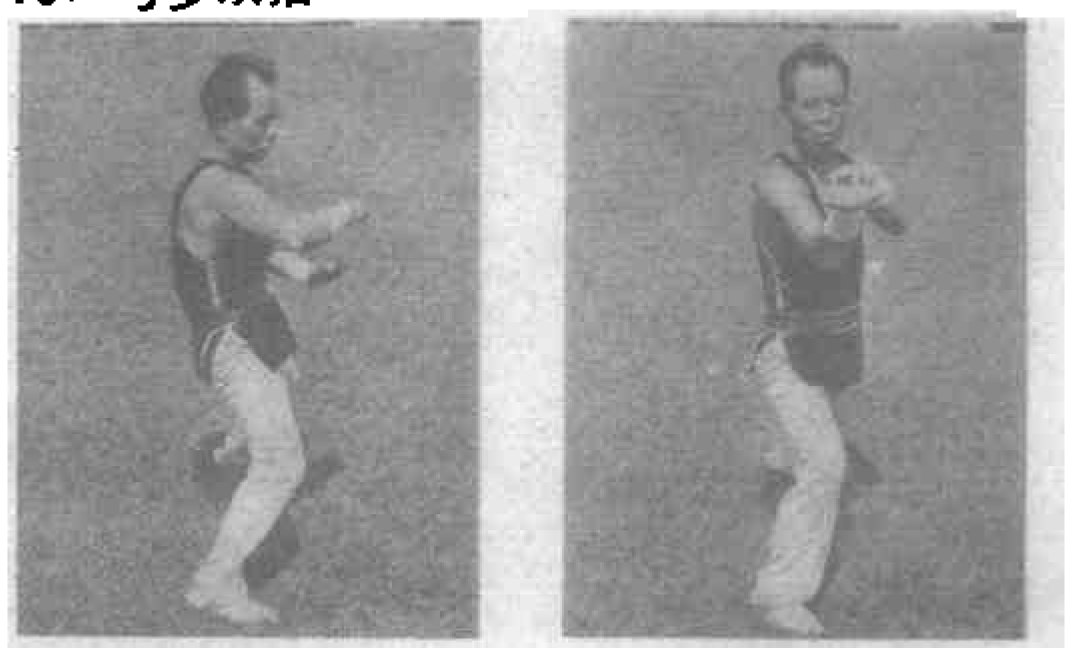
272 左拳屈肘后拉，同时右拳臂内旋经左拳下截，随即臂外旋。左拳相应顺时针绕行置于右拳上方。

273 身体左转面向东成马步。同时右臂内旋肘部抬起，随即经右向前横击。左拳收回腰间，眼看右肘。





79．弓步双指



274 步型不变，右拳变双指（如剑指状）。同时左拳变双指向前移动，置于右双指下方。眼看右双指。

275 上动不停，身体右转成右弓步。同时两双指顺时针绕行半周互易位置，随即一起向右前方直插。目随指动。



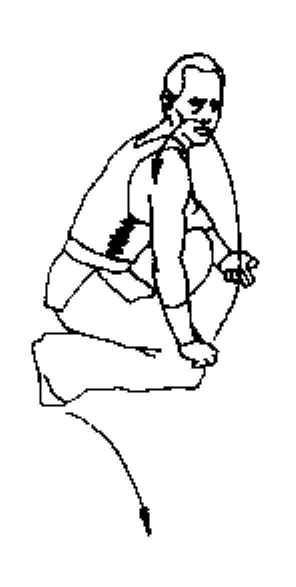


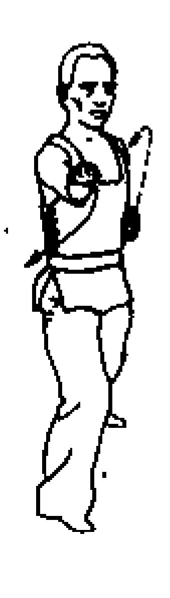
80．弓步挑插指



276 右臂内旋屈肘上提，手心向下。左臂外旋手心向上，指尖与右指相对。身体左转右脚撤回成右跪步。同时两双指向后经下向前绕行抄至膝旁。

277 上动不停，右脚向右上一步，上体右转成右弓步。同时右双指臂顺势外旋向右外挑格，再向前伸出。左双指变拳收回腰间。





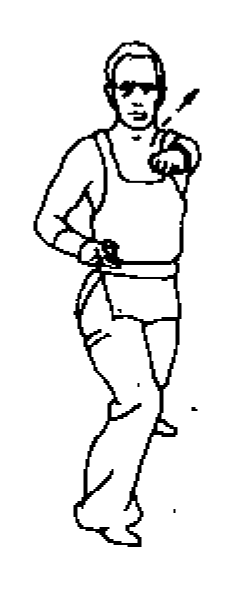
81. 转身弓步挑插指

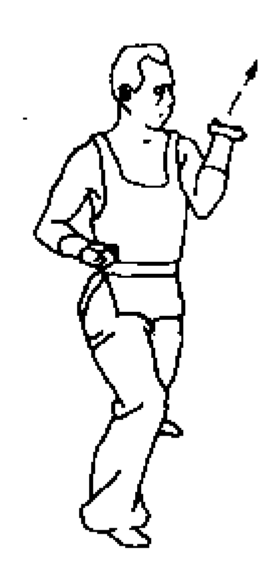


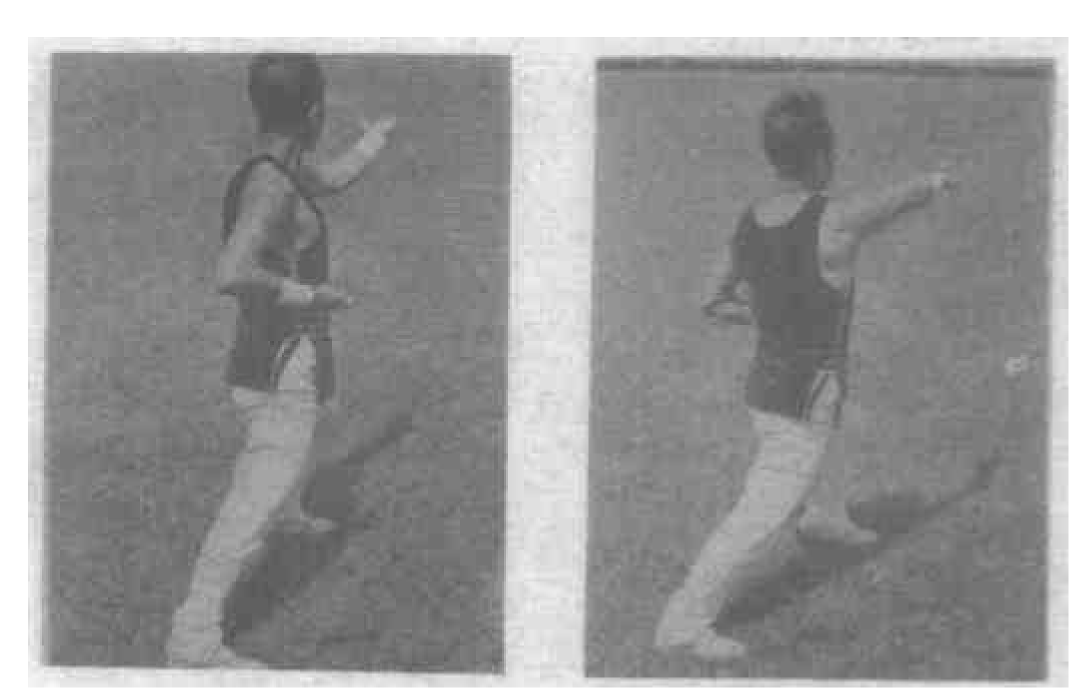
278 上动不停，左拳变双指手向前直插。同时右双指手收回腰间。眼看左手。



279 步型不变，左双指经下逆时针向里绕行，随即屈肘向左肩上挑格。目随左手动。

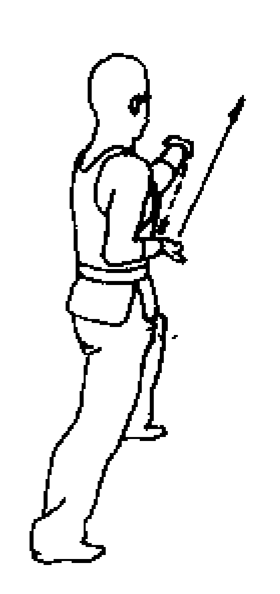


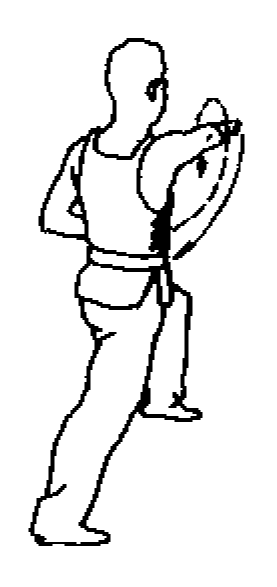




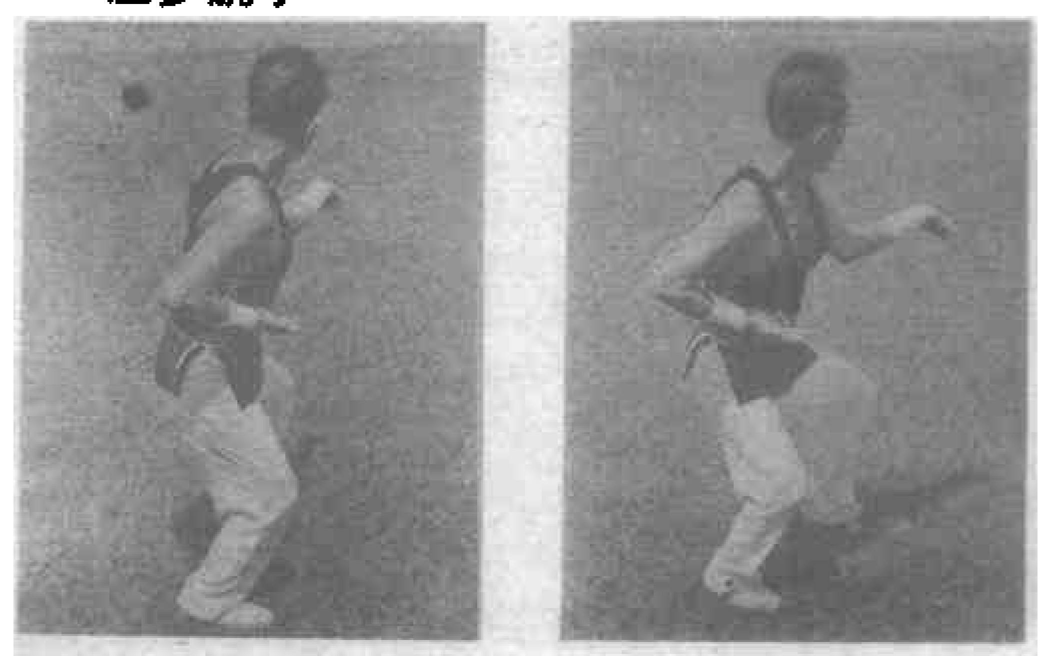
280 上动不停，身体左后转向北成左弓步。同时左双指手顺势向前伸出。

281 上动不停，右双指手向前直插。同时左双指手变掌收回腰间。眼看右双指手。



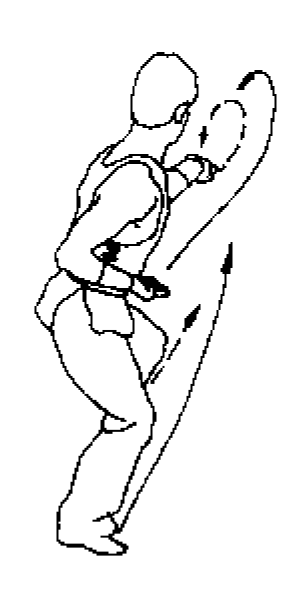


82. 虚步脱手



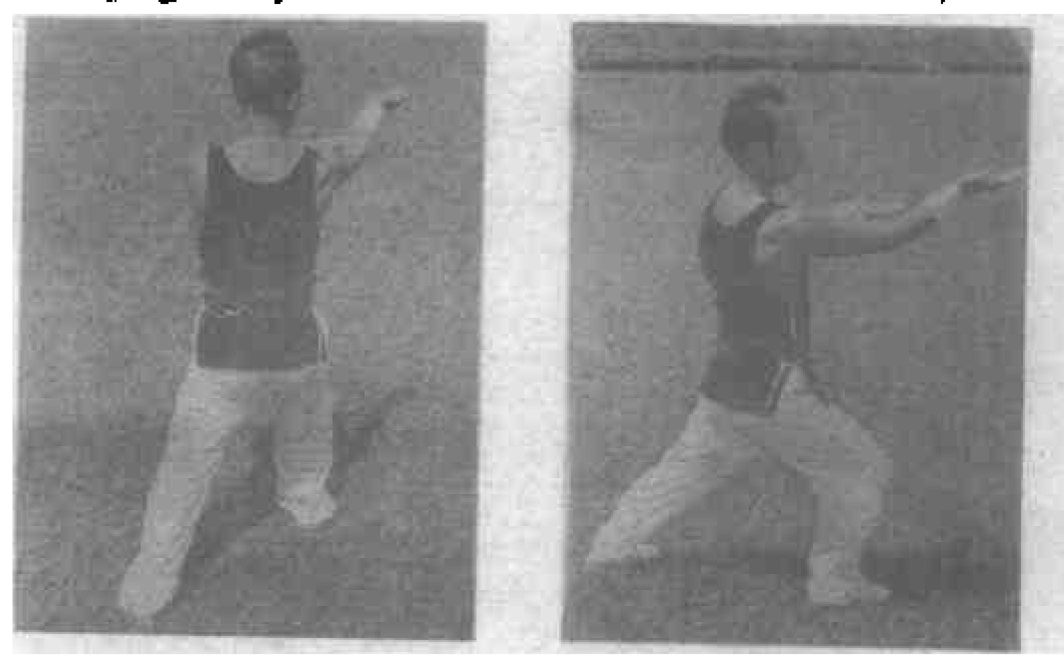
282 重心后移成虚步。同时左臂内旋手心向下从右肘下穿出，随即左臂突然外旋成反臂向前下压。右臂外旋收至腰间。眼看左手。

283 正面附图



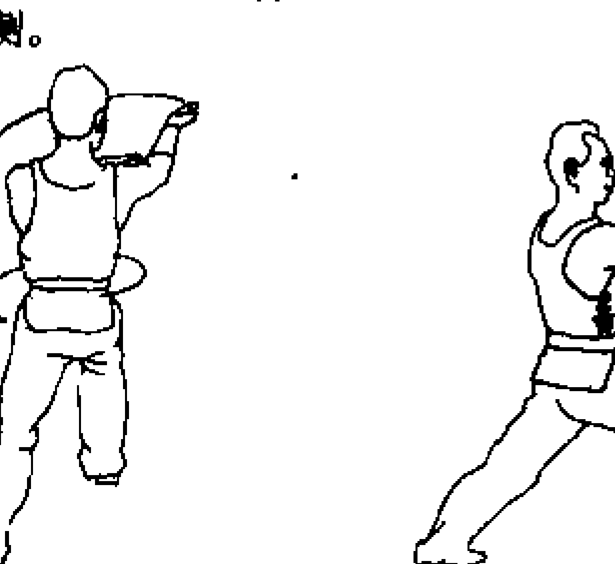


83. 上步劈掌



284 左脚向前半步，右脚上步成右弓步。左双指变掌，臂内旋经右上向前绕行，右双指变掌经后向右上方绕行，在成弓步的同时向前斜劈。左掌顺势收至右肘内侧。

285 正面附图



84. 转身虚步脱手



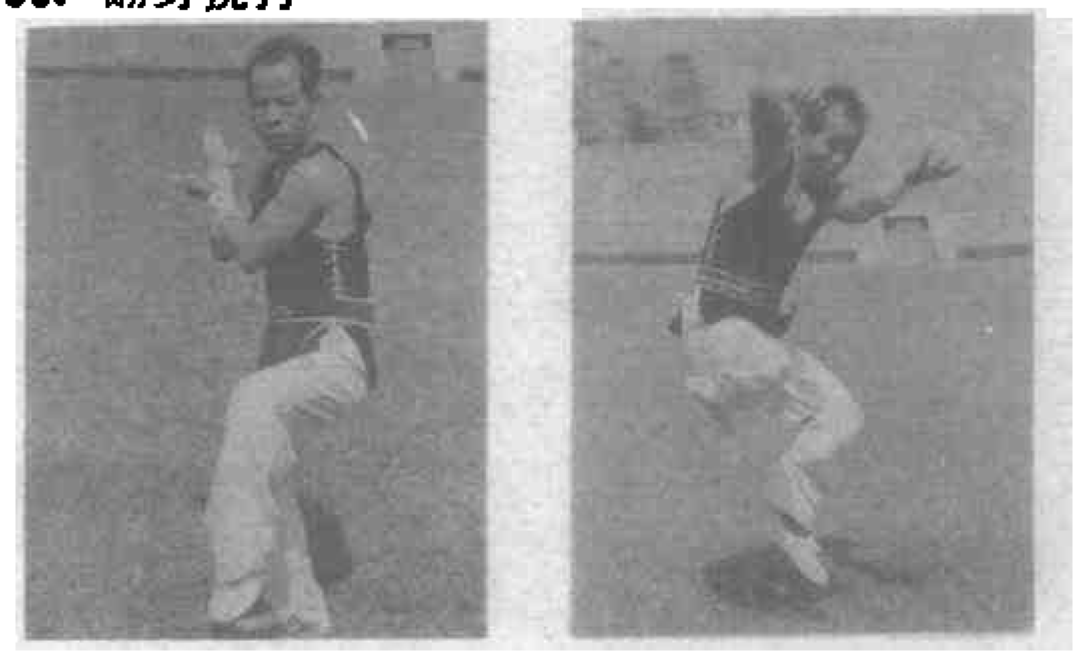
286 身体左后转成左弓步。同时右掌随转体之势平摆至前方，左掌仍置于右肘内侧。眼看右掌。

287 重心后移成左虚步。同时左掌从右肘下向右穿，随即臂突然外旋成反臂向前下压。右掌从左臂上向后拉收至腰间。



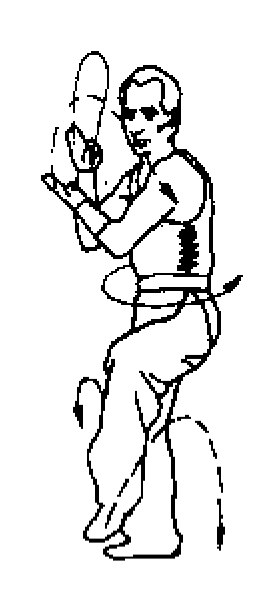


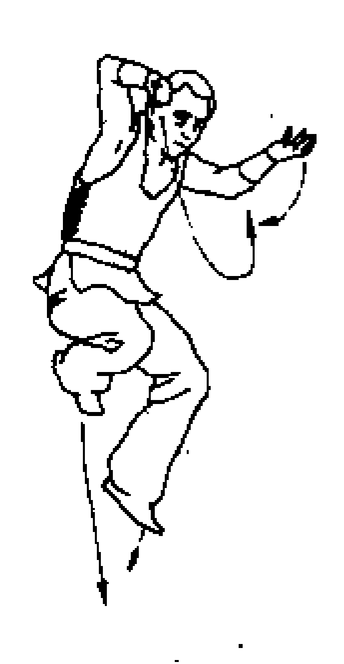
85. 翻身挑打

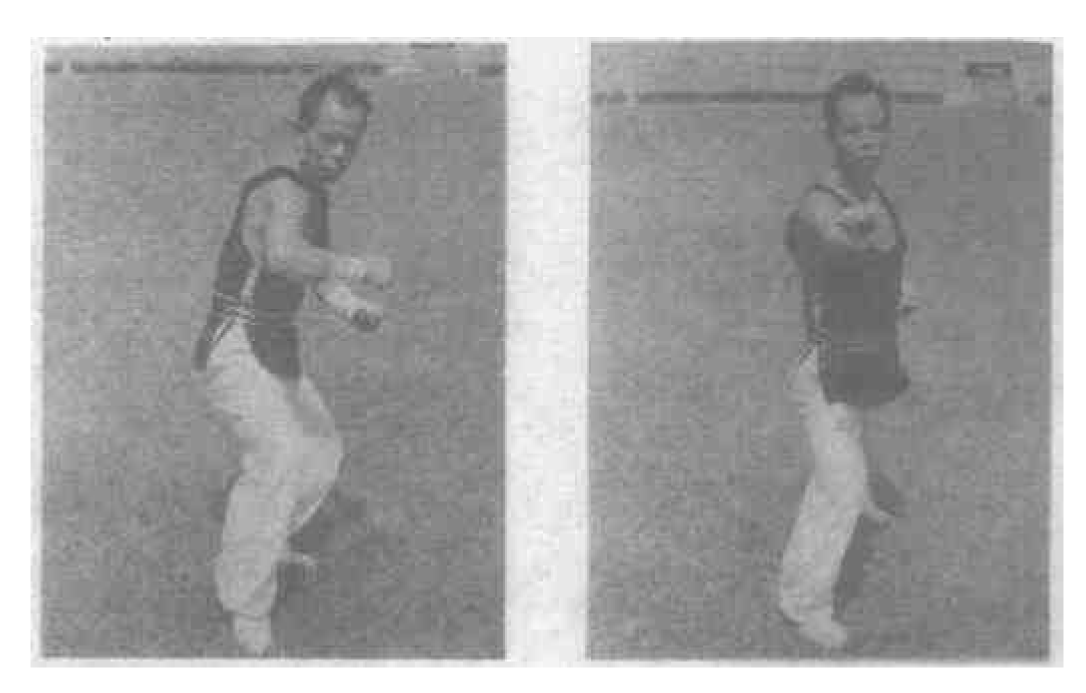


288 左脚提起，身体稍右转。同时左掌经下向右后绕行至右肩前，右掌随之向后向上绕行。目视左侧。

289 上动不停，右脚蹬地跳起腾空，身体在空中向左转体180°。同时两掌顺势经上向左绕行。



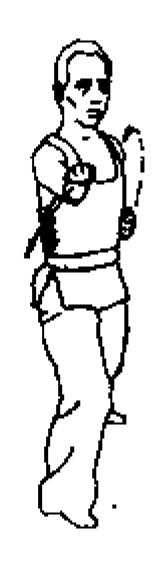




290 左脚落地，右脚相随在右侧落地成右虚步。两掌顺势向下向左绕行至腹前变拳。

291 上动不停，身体右转成右弓步。同时右拳屈肘，臂外旋向右肩外挑格，并顺势向前伸出。左拳收回腰间。





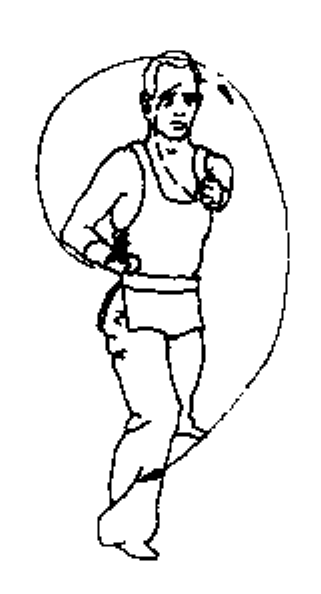
86. 跪步下劈拳



292 上动不停，左拳向前冲出。同时右拳收回腰间，伴之发出"啊——"的声音，眼看左拳。



293 身体左转90°成右跪步。同时右拳经后向上、向前、向下直臂抡劈，随之发出"呃——"的声音。左拳变掌向上架起。





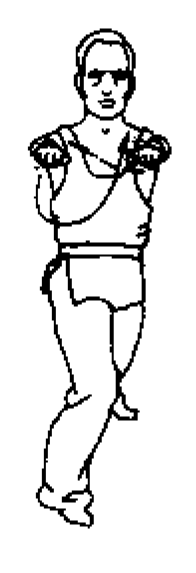
87. 跃步双插掌



294 重心后移，左腿上提向右摆动。右脚蹬地跃起，身体右转90°，左脚落地震响，右脚向前成右虚步。同时右拳上提变掌与左掌一同向下按。

295 上动不停，右脚向前踏半步成右弓步。同时两掌向前直插，眼看两掌。





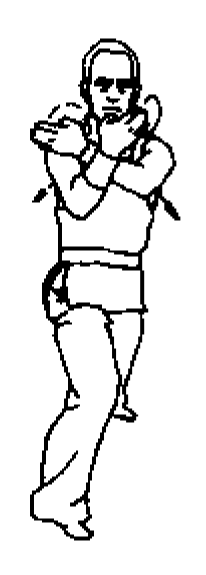
88. 穿手挂拳



296 左臂外旋屈肘向里收至右肩前。同时右臂外旋屈肘，顺时针从左臂前向左上方穿出，与左臂成交叉。



297 上动不停，两臂内旋经上向里绕行，成左手在上的交叉。





89. 转身挂拳并步

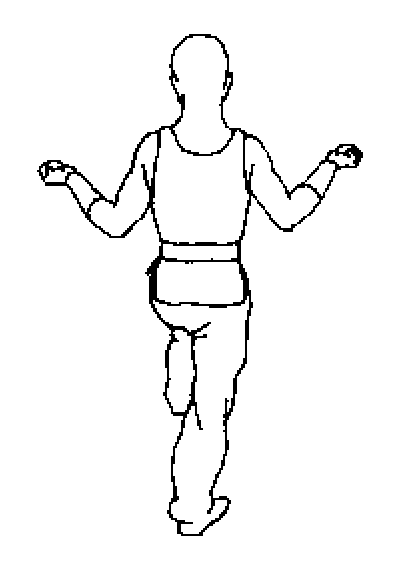


298 上动不停，两掌变拳，紧接屈肘反臂经上向外挂击，目视前方。



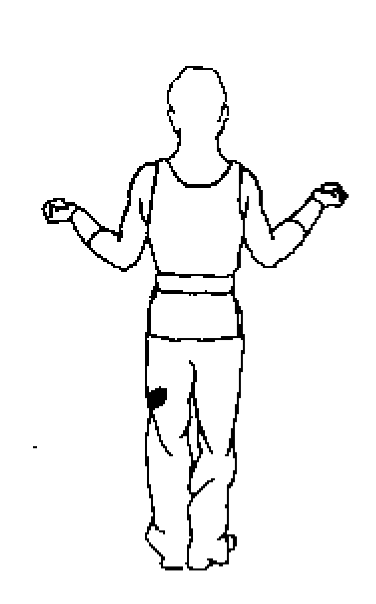
299 身体右后转成左弓步。同时两拳臂内旋经下向里绕行，再经上，两臂外旋成反臂向外挂击。







300 上动稍停，右脚向左脚收拢成并步。



第四段

90. 震脚弹踢
～
117. 穿手挂拳

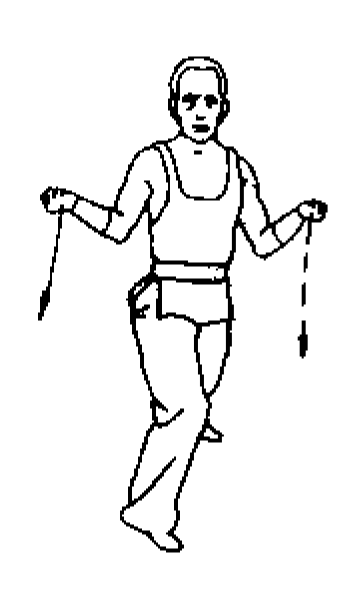
请参照第三段套路。

注：第四段的动作和第三段的动作基本相同。所不同的是第三段是向南前进演练，第四段是向北前进演练。

118. 转身挂拳



301 身体左后转成左弓步。同时两拳臂内旋经下向里绕行，再经上时,两臂外旋成反臂向外挂击。



收 势

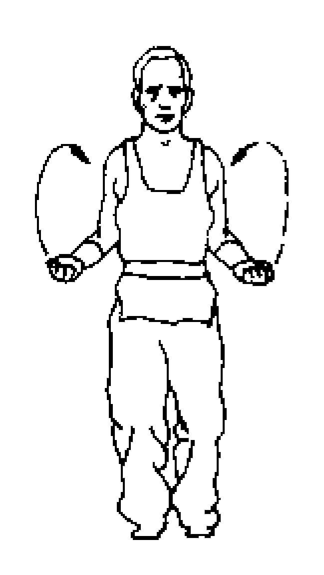
119. 并步双插拳

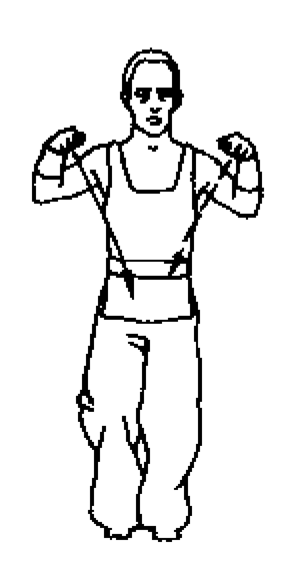


302 左脚后撤与右脚并拢成并步。同时两拳向下摆动置于两胯外侧，略屈肘。



303 上动不停，两拳顺势后摆，随之屈肘收至两肩外侧。





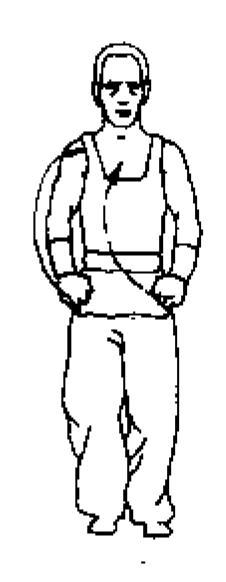
120. 冲拳推掌



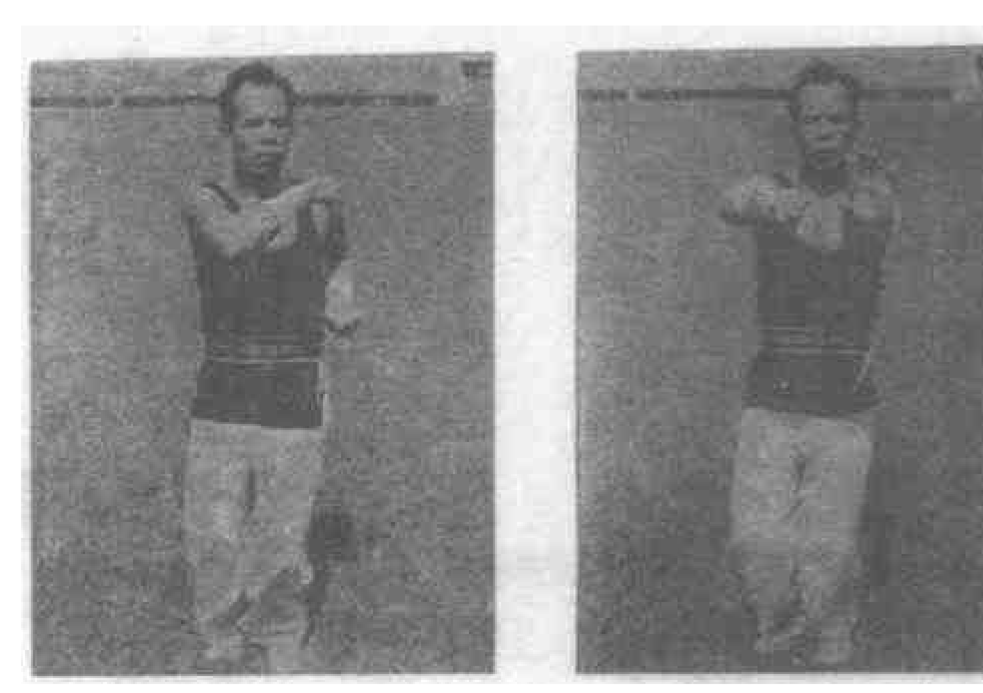
304 上动不停，两拳向前下方直插，置于两胯前方。



305 左臂外旋屈肘向里绕行至右胸前。同时右拳相应划一小弧屈肘收至右肩前。







306 上动不停，上体稍向左转，两拳随转体向左平摆至左侧，眼看右拳。

307 上动不停，上体稍向右转。同时左拳变掌和右拳一起向前推出。目视前方。





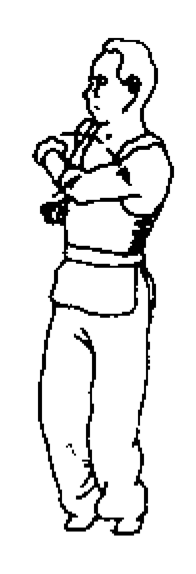


308 右臂外旋屈肘经左下向里绕行至左胸。同时左掌变拳收回左肩前。



309 上动不停，上体稍向右转。同时两拳随转体向右平摆至右侧。眼看左拳。





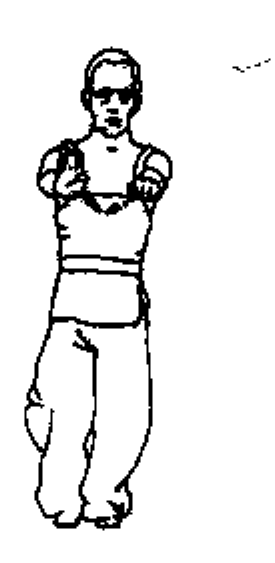
121. 双挂拳

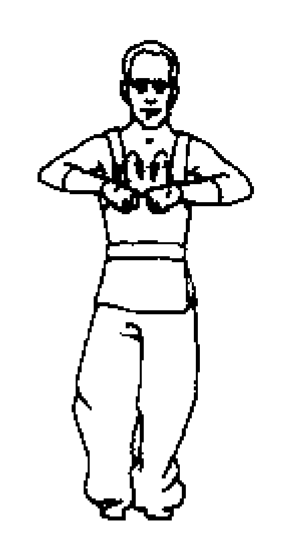


310 上动不停，上体稍向左转。左拳向前冲出，右拳变掌，臂内旋随左冲拳向前推出。



311 右掌变拳，与左拳一同经下向里划弧，屈肘提至胸前。





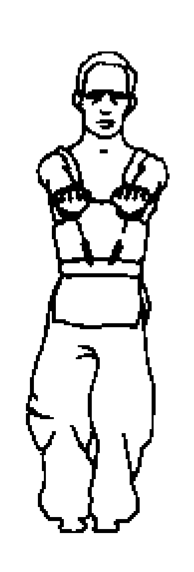
122. 并步抱拳

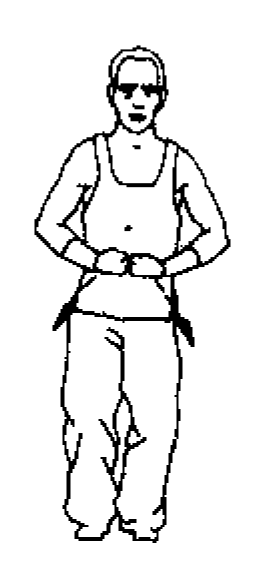


312 上动不停，两拳臂外旋经上向前挂击。目视前方。



313 上动不停，两拳顺势经下向内划弧，收回置于腹前。

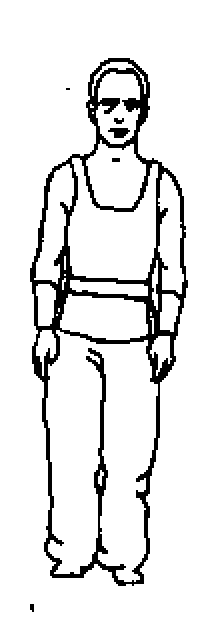




123. 垂手立正



314 两拳变掌，直臂自然下垂于两腿外侧。同时两腿伸直成立正姿势。



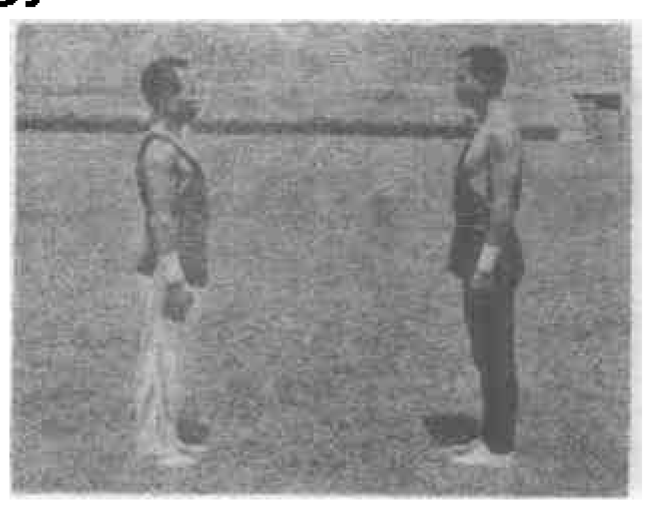
四　攻防练习

学会了拳术套路，要想懂得运用，还须进行攻防练习。经常进行攻防练习，不但可以逐步懂得拳术的奥妙，而且能培养机智、勇敢和顽强的作风，提高自身防卫的能力，收到强体健身的功效。

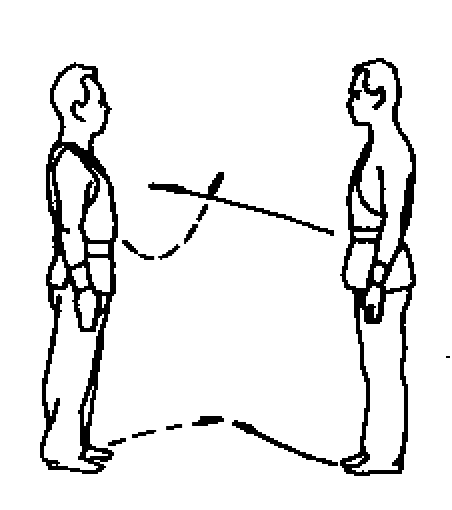
这里选编的攻防练习，取材于本书的拳术套路，因此要在学好拳术套路的基础上学习。攻防练习内容分脱手劈掌、弓步挑插指、标扫挑打、马步横肘、弓步攻桥、绊腿推掌、马步顶肘和标撞拳等几个动作。

只要熟习拳术套路，攻防技术就可运用自如；而只有经过刻苦的攻防练习，才能在拳术套路中，进入融会贯通、得心应手的境界。

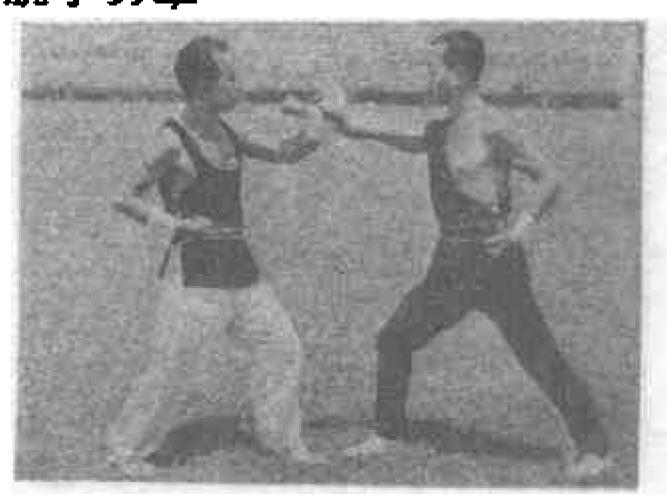
预备姿势



315 甲（白裤者）乙（黑裤者）相对站立。甲乙距离以直臂前平举，手指相接触为度。(下同)

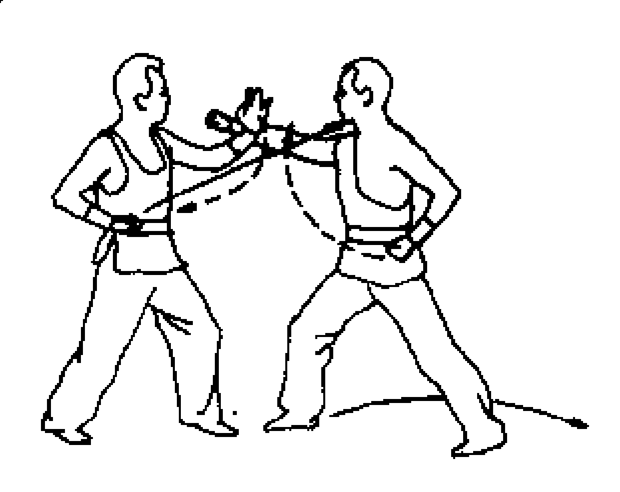


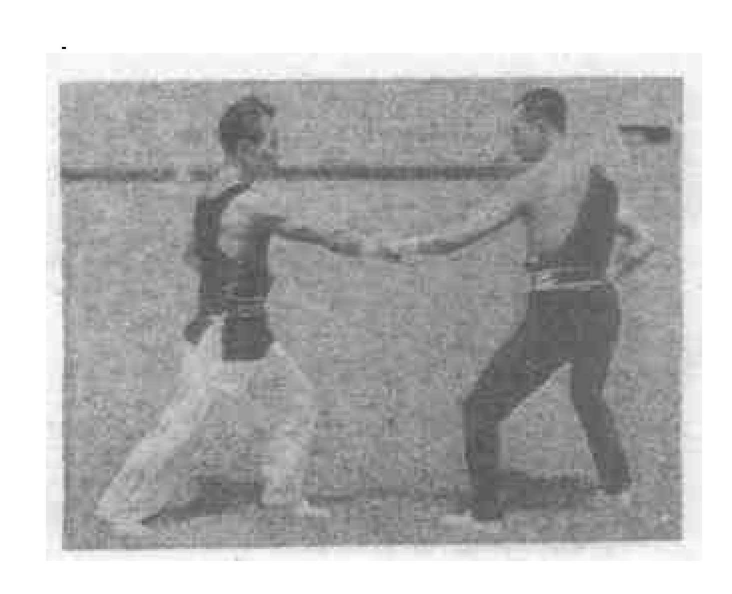
1.脱手劈掌



316 乙：右脚向前进一步成右弓步，同时右掌变拳向前冲，以攻击甲的左胸。左掌变拳置于腰间。

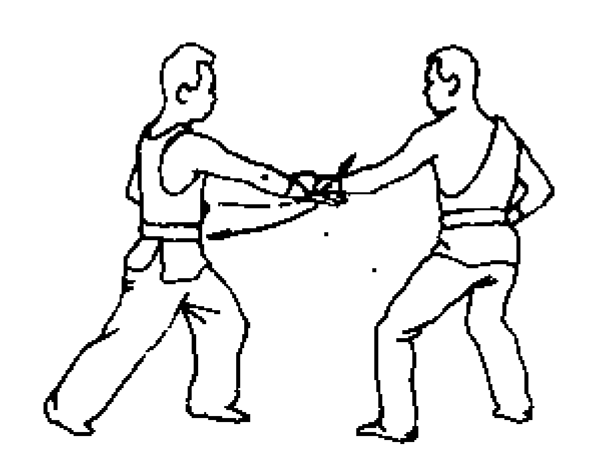
甲：左脚进一步成左弓步，同时左掌经前向左前方绕行，以挑格防开乙的右拳。右掌变拳置于腰间。





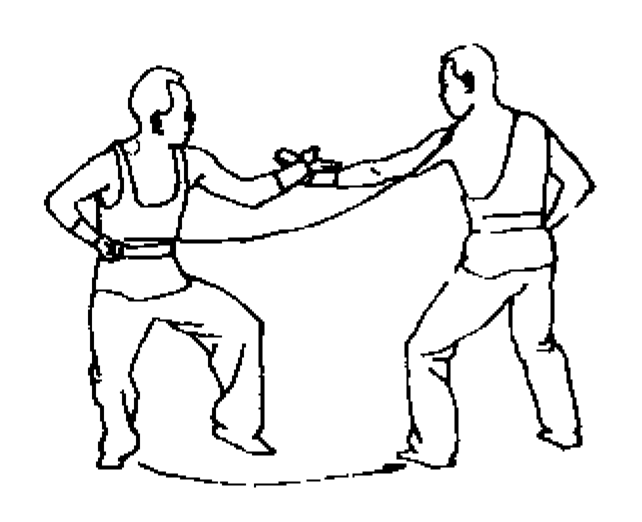
317 甲：左掌挑开乙的右拳后，右拳变掌，直插乙的喉部，力达指尖。左掌顺势收回腰间。

乙：右脚退一步，身体右转成马步。同时左拳变掌经上向里绕行，以扣住甲的右腕。右拳收回腰间。



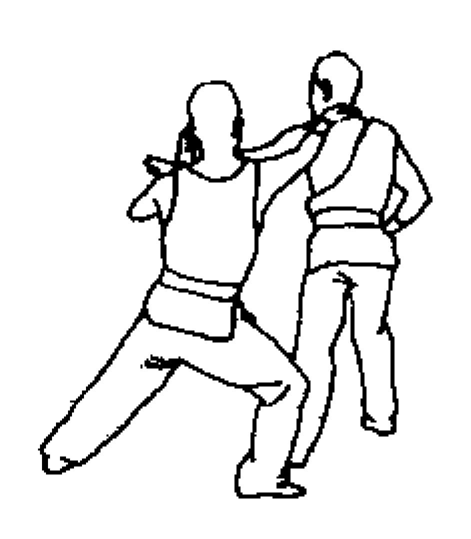


318 甲：重心移至右腿， 左脚略后撤成左虚步。同时左掌从右腕下向前穿出，紧接臂外旋屈腕搭在乙的左腕上，用力下压。右掌臂则迅速外旋屈肘后拉，从乙左手里挣脱后，变拳收回腰间。





319 甲：上动不停，左掌臂内旋抓住乙的左腕部。左脚踏实，右脚上步成右弓步。同时右拳变掌向乙的后颈部劈去。

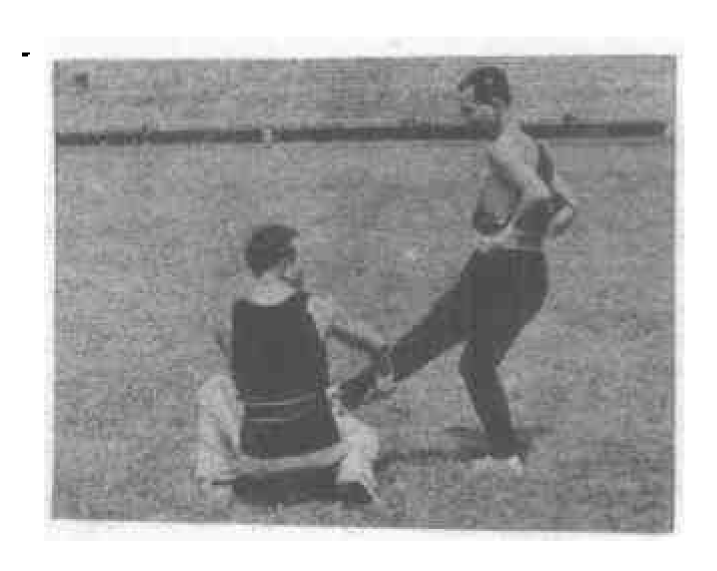


2. 弓步挑插指



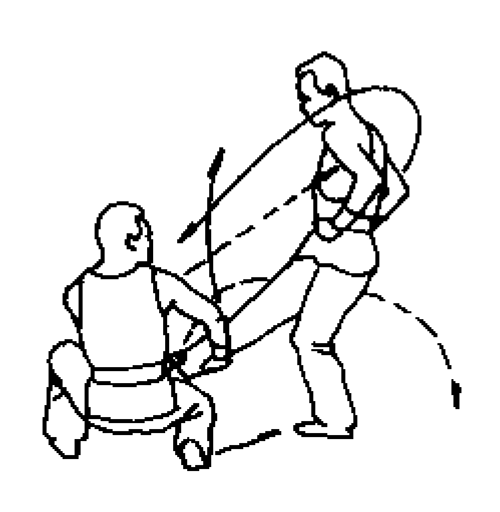
320 乙：右脚向前进步成右弓步。同时左掌变拳向前冲，以攻击甲的右胸部。右掌变拳置于腰间。

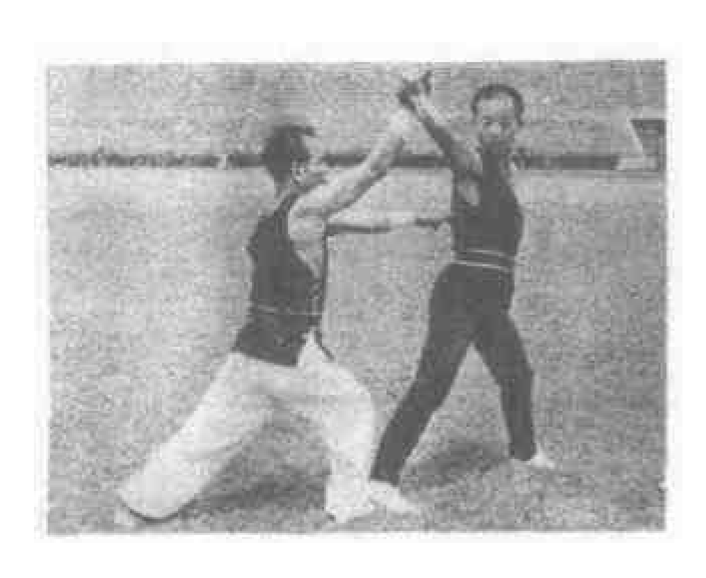
甲：右脚向前进步成右弓步。同时右掌变双指经前向前方绕行，右臂屈肘，腕后屈压住乙的左前臂，以防开乙的左拳。左拳变双指附于右肘内侧。



321 乙：左脚迅速向甲的右膝部弹踢出去。同时左拳收回腰间。

甲：重心迅速移至左腿，身体随之左转90°，右脚后撤成右跪步。同时右双指臂内旋经下向前抄去，以防开乙的左脚。

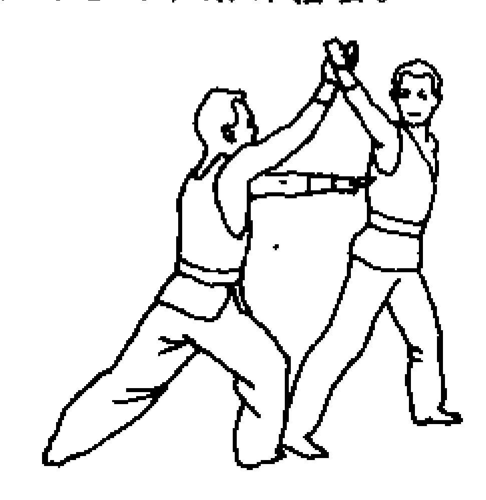




322 上动不停。

乙：左脚顺着被甲挑开之势，经右腿前向右落步，接着上体马上右后转成马步。同时右拳经上向右挂击，攻击甲的头部。

甲：右脚向右踏进，上体右转成右弓步。同时右双指顺势向右上方挑格，以防开乙的右拳。随之左双指向乙的右肋部插去。



3. 标扫挑打



323 甲：左脚向前进一步成盖步，同时右掌变拳经右顺时针向前上方抄起。左掌变拳附于右前臂内侧，随即用右脚向乙裆部弹踢过去。

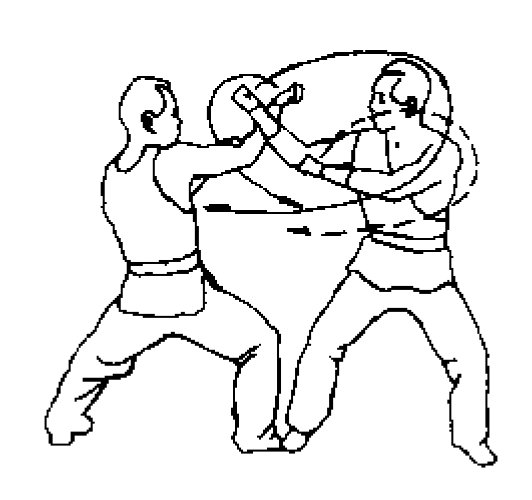
乙：左脚后撤一步，身体左转成右跪步。同时右掌变拳上举，直臂向前向下抡臂，以防开甲的右脚。左掌上架于额的前上方。





324 乙：右脚向右进一步成马步。同时右拳臂外旋向右上方标撞，以攻击甲的头部。左掌变拳附于右肘内侧。

甲：右脚顺上势踏落，身体稍左转成马步。同时右拳向右上方标撞，以防开乙的右拳。左拳附于右肘内侧。

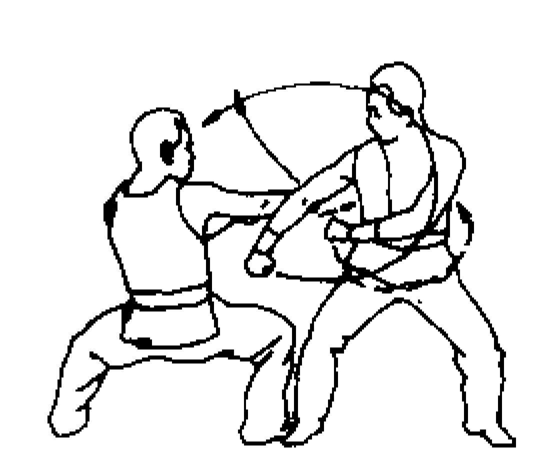




325 上动不停。

乙：右拳臂内旋与左拳一起经上向左绕行至左侧，随即向右平扫，以攻击甲的右腰部。

甲：用扫拳防开乙的拳。

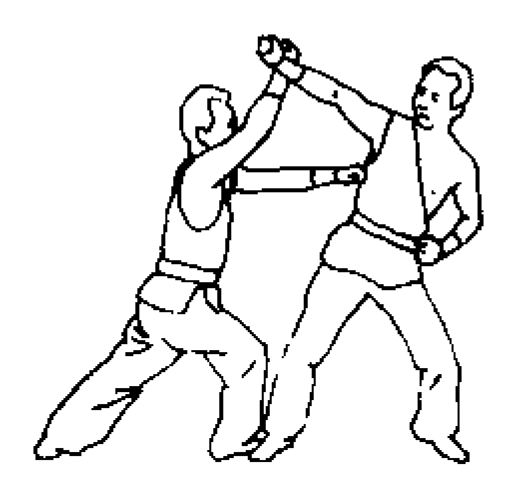




326 上动不停。

乙：右拳向左经上向右绕行挂击甲的头部，左拳收回腰间。

甲：身体右转成右弓步。同时右拳臂外旋向右上方挑格，以防开乙的右拳。左拳向乙的右肋部冲击。

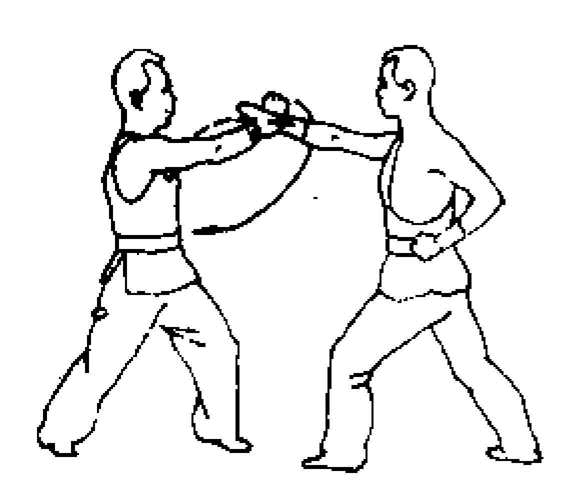


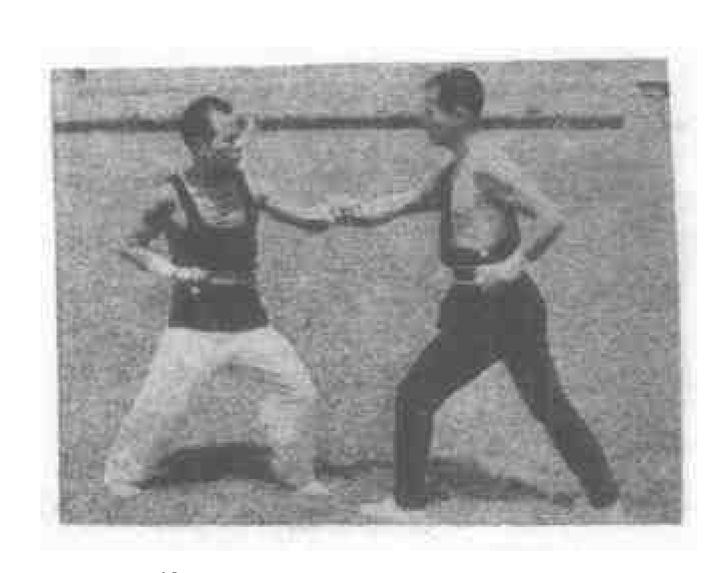
4. 马步横肘



327 甲：左脚向前进一步成左弓步，同时右掌变拳向乙的胸部冲去。左掌变拳提至腰间。

乙：左脚向前进一步成左弓步。同时右掌经内向右前方弧形穿出，从甲右拳的背面搭住其右腕部，以防开甲冲来的右拳。左掌变拳，提至腰间。

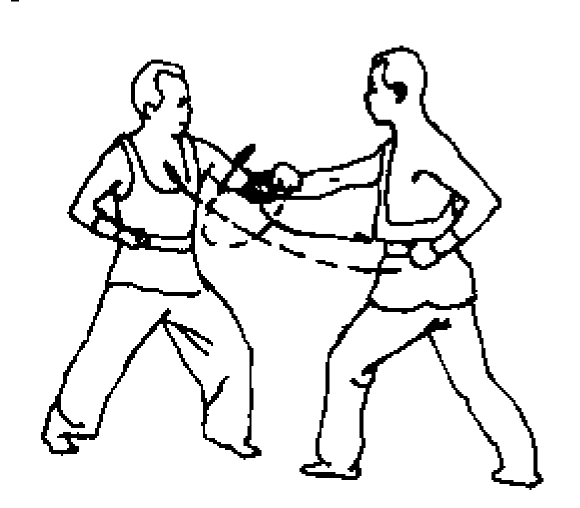


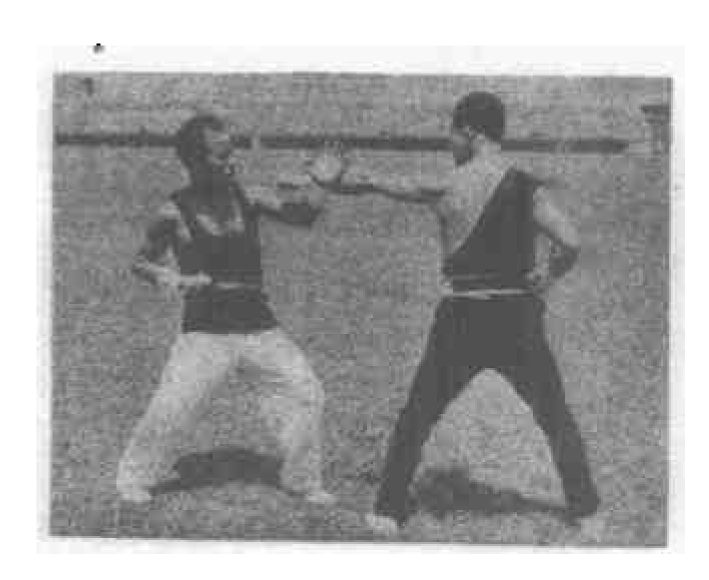


328 上动不停。

乙：右掌臂内旋抓住甲的右腕部。

甲：左拳向右前臂伸出，再向前推送以压住乙的右腕部。同时右拳臂外旋屈肘收回腰间，脱开乙的右手。

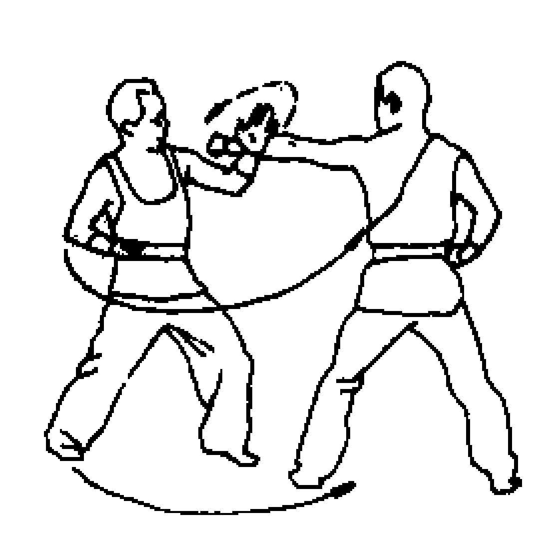


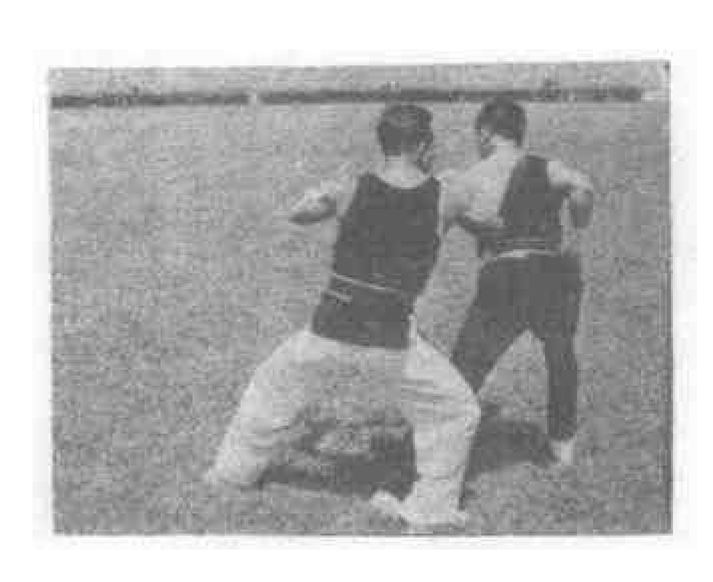


329 上动不停。

乙：身体右转成马步。同时左拳向甲的胸冲击。右拳顺势收回腰间。

甲：左拳变掌向下经内向左上方挑格，以防开乙的左拳。





330 上动不停。

甲：左掌臂内旋抓住乙的左腕。紧接右脚向前上一步于乙左脚后落地，身体左转成马步，用右膝顶撞乙的膝窝。同时右臂屈肘上抬，用肘部向前横击乙的后腰部。

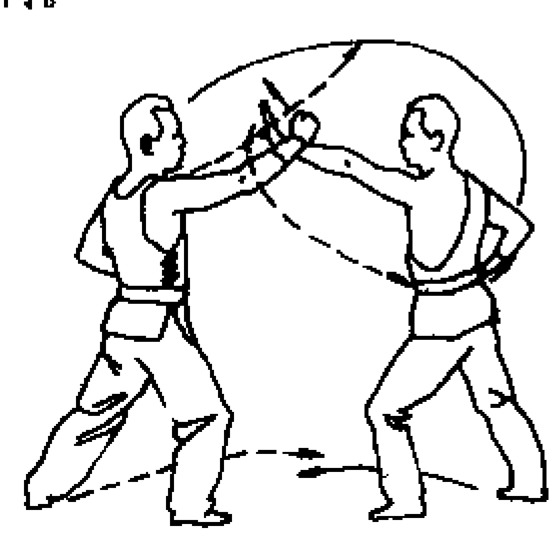


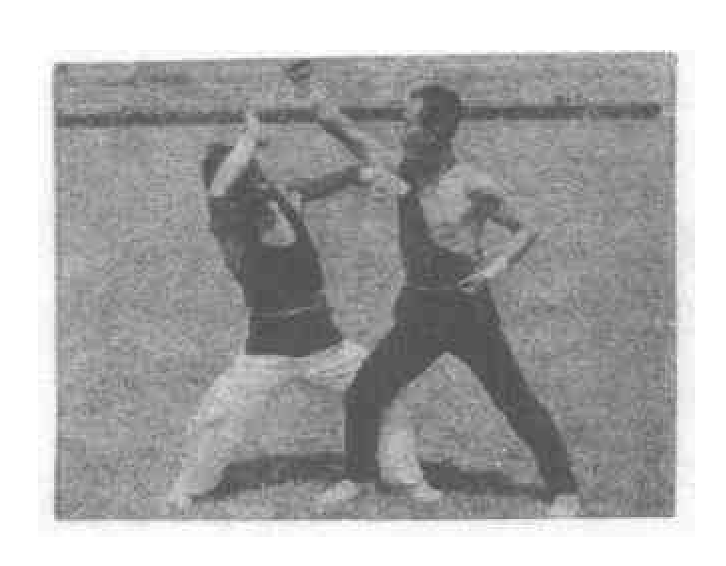
5. 弓步攻桥



331 甲：右脚向前进一步成右弓步，同时右掌变拳向乙的面部冲击。左掌收回腰间。

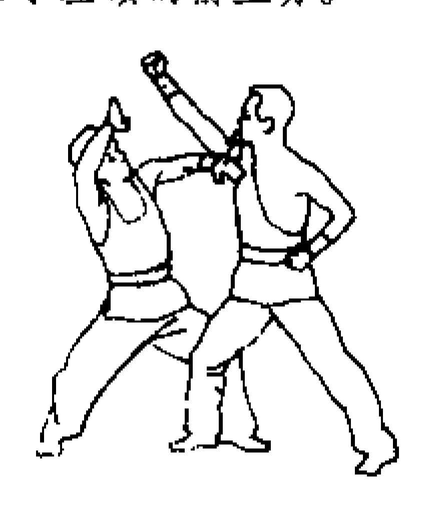
乙：右脚后撤一步成左弓步。同时左掌经内向左上方弧形穿出，以防开甲的右拳。右掌变拳收回腰间。

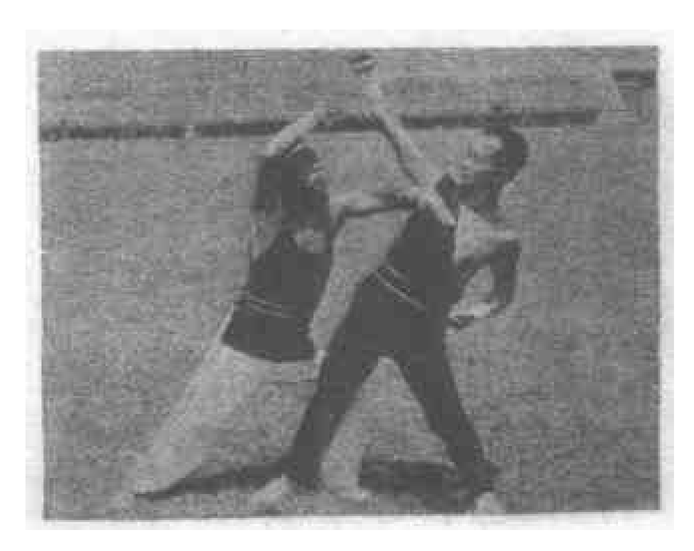




332 乙：左掌顺势下压，随即右脚向前上步成右弓步。同时右拳后摆直臂经上向前抡劈。左掌变拳收回腰间。

甲：左脚向前上步在乙的右脚后着地，身体右转成马步。同时左掌屈肘上抬，右拳随之变掌向上架起，置于左额的前上方。





333 甲：上动不停，右腿蹬直成左弓步，身体略前倾。同时左桥手向前撑送成攻桥，迫使乙方上体后倒，使他失去反抗的能力。

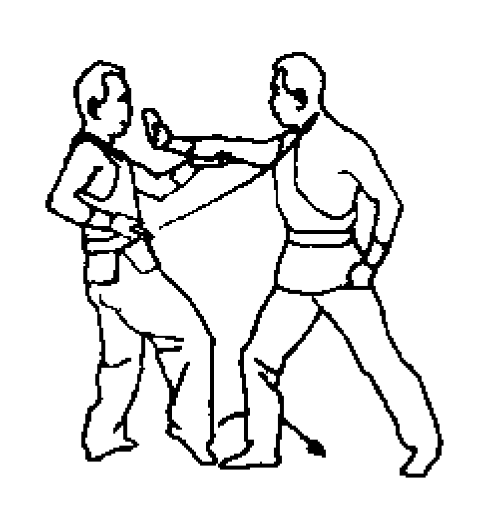


6. 绊腿推掌



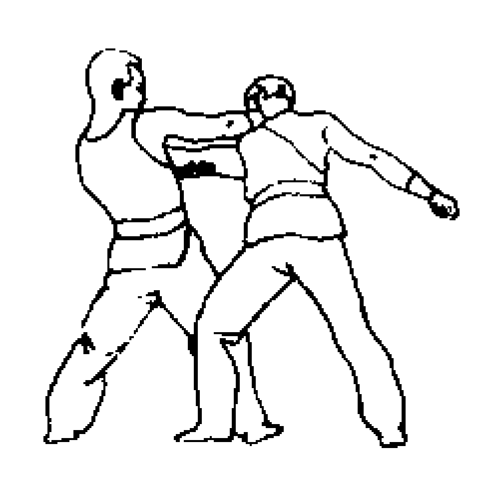
334 乙：右脚向前进步成右弓步，同时右掌向甲的胸部击去。

甲：左脚略后撤成右虚步。同时左掌臂外旋，托住乙的右肘，防开乙的右掌。





335 甲：上动不停，右脚迅速经乙的右脚外侧向前进马，绊住乙的右腿。同时左掌变爪，抓注乙的右肘部。右掌前伸卡住乙的颈部，用力向前推去。

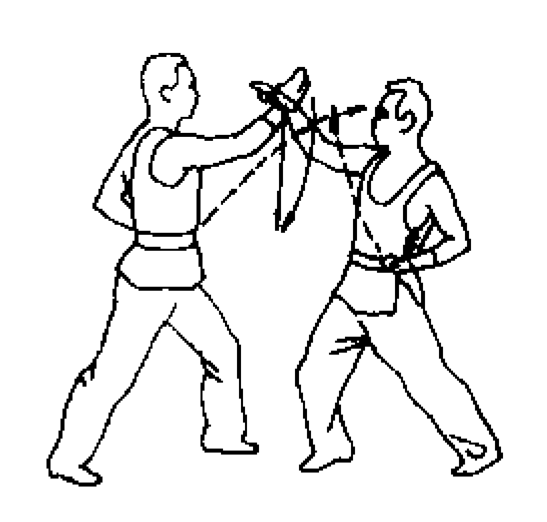


7. 马步顶肘标撞拳



336 甲：右脚向前进步成右弓步。同时右掌变双指手直插乙方的眼部，左掌变拳收至腰间。

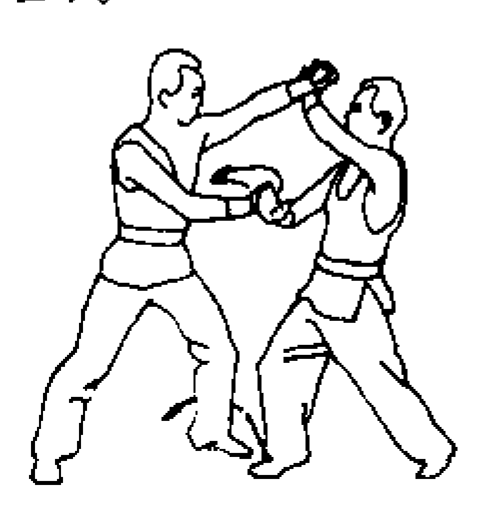
乙：左脚向前进一步成左弓步。同时右掌经左向右上方穿出，用腕部搭住甲的右腕部，以化解甲方的双指手。左掌变拳收至腰间。





337 乙：身体右转成马步。同时右掌臂内旋变爪，抓住甲的右腕部并沉肘下拉。左拳随即向甲的头部冲击。

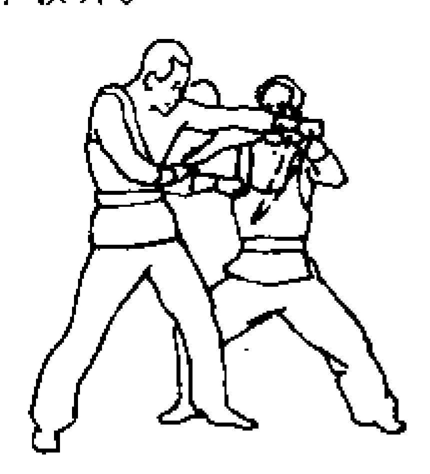
甲：左拳变掌上架，用左腕撑住乙的左腕部，以防开乙的左拳。

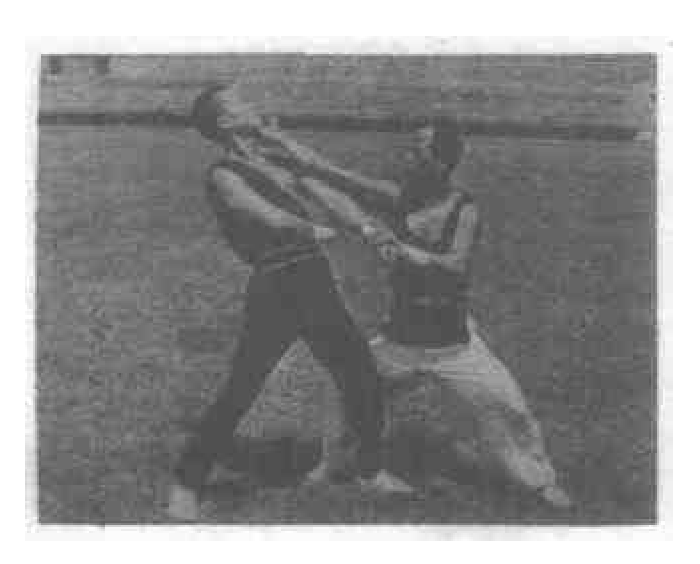




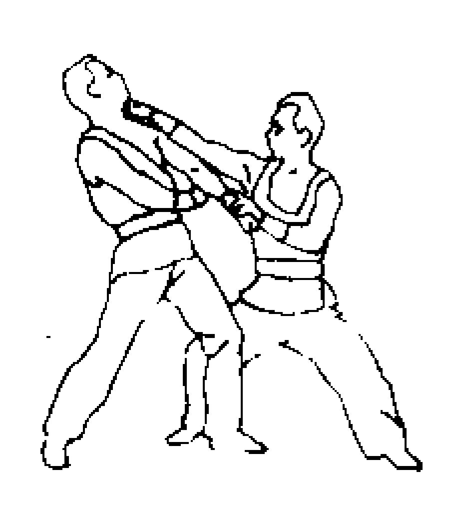
338 甲：右脚经乙的左脚外侧进一步，左脚跟进一步，身体左转成马步。同时左掌变爪抓住乙的左腕部向左拉。右臂屈肘，用肘尖向乙方的腹部顶撞。

乙：收腹内含，同时右手迅速松开收至腹前，将甲的右肘向下按开。





339 甲：右肘被乙下按化解后，左手沉肘将乙方的左臂下拉，以封住乙的右手。右拳随即向乙方颌部标撞。

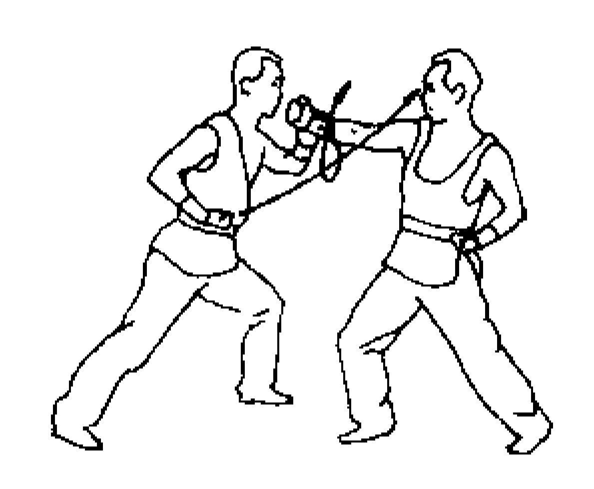


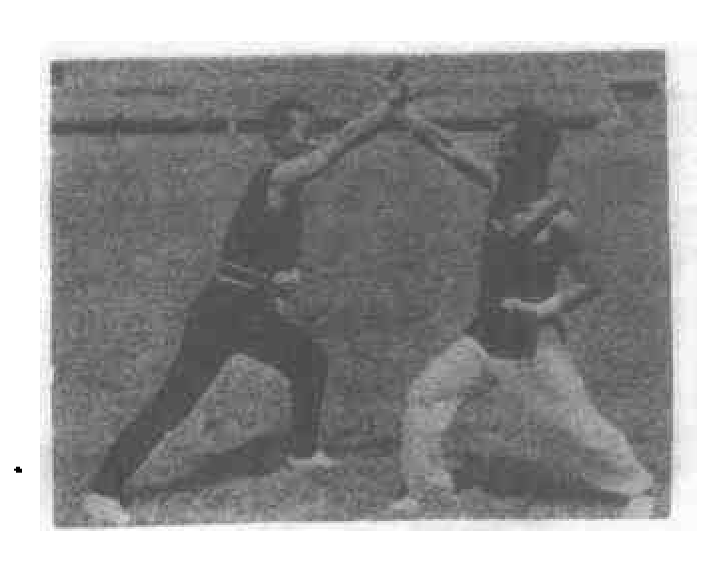
8. 马步顶肘标撞拳



340 甲：右脚向前进步成右弓步，同时右掌变拳向乙的胸部冲击。左掌收至腰间。

乙：左脚向前进步成左弓步，左掌经左向上向右拍击，以防开甲冲来的右拳。右掌变拳收至腰间。

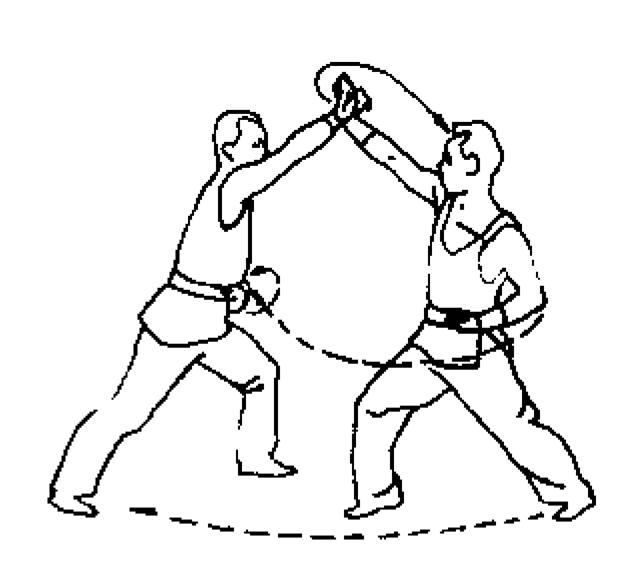




341 上动不停。

乙：右拳迅速向甲的头部冲击。

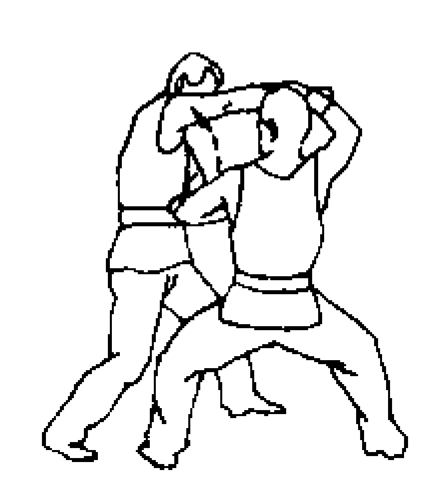
甲：右拳变掌向右上方挑格，挡住乙的右腕部，以化解乙右拳的冲击。





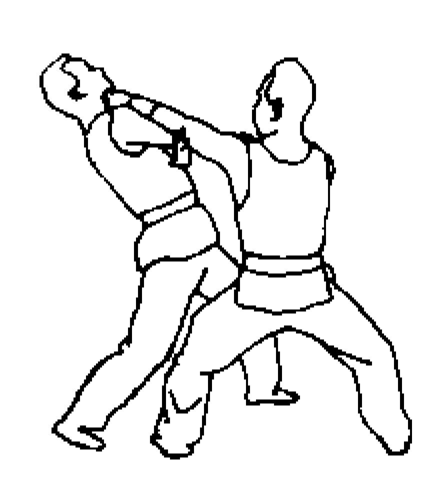
342 甲：左脚向乙两脚间上一步，身体向右转成马步。同时右掌臂内旋变爪，抓住乙的右腕向右拉。左肘抬起，用肘尖向乙的右腹部顶撞。

乙：收腹内含，左掌向下按开甲的左肘。





343 甲：上动不停，左肘被乙下按化解后，右手下沉将乙的右臂下拉，封住乙的左手。左拳随即向乙的颌部标撞。

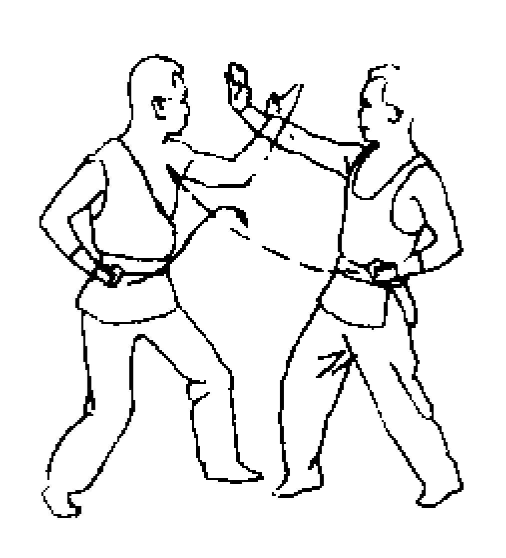


9. 缠手截肘



344 甲：右脚向前进步成右弓步。同时右掌向乙的面部击去，左掌变拳收至腰间。

乙：左脚向前进步成半马步。左臂外旋屈肘经前向左外挑格，以防开甲的右掌。右掌变拳收至腰间。

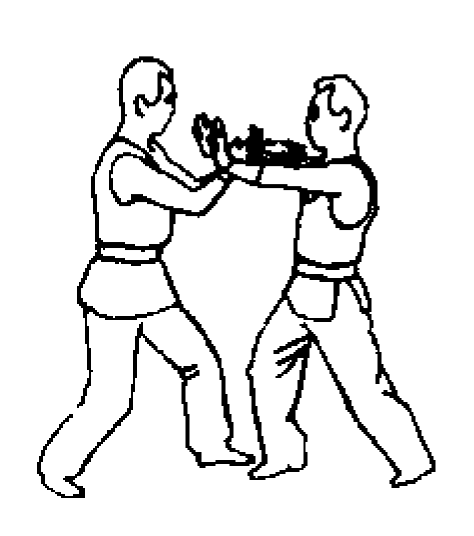




345 上动不停。

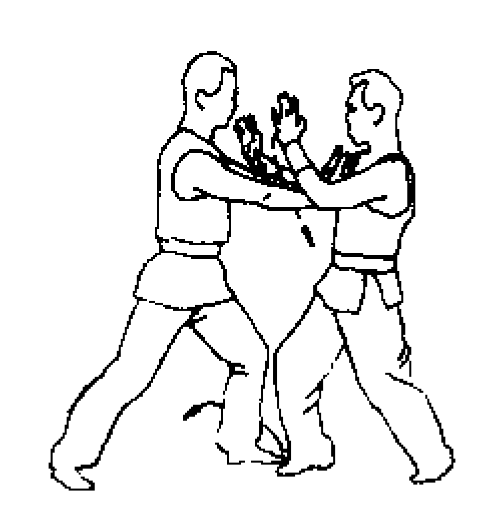
甲：左掌随即向乙的胸部击去。

乙：右拳变掌屈肘经前向右外挑格，以防开甲的左掌。



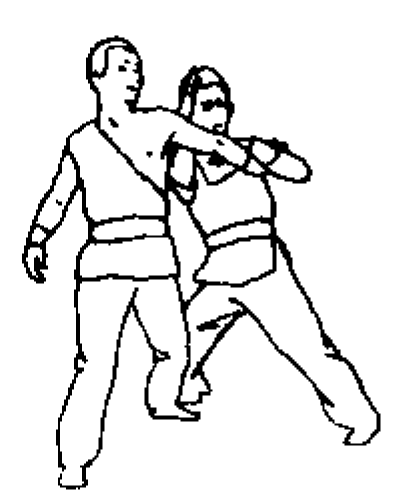


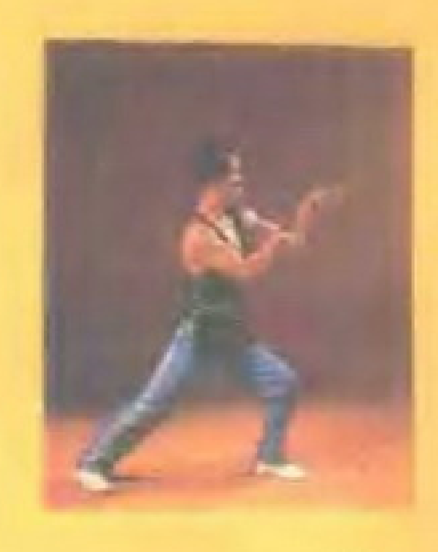
346 乙：上动不停，右腿迅速蹬直成左弓步。同时两掌臂内旋向甲的胸部推去。





347 甲：右脚迅速向右跨一小步，于乙左脚外着地。身体左转成右横裆步。同时左掌屈肘向右向下绕行，左腕前屈，缠扣住乙的左腕部以避开与化解乙击来的双掌。右掌臂外旋屈肘向前，以截击乙的左臂。





封面题字　关山月
责任编辑　黄东准
封面设计　张永齐
绘　　图　黄艳民
封面摄影　何沛霖　曹保江
动作摄影　和智仁



书号7111·150K
定价　1.32元